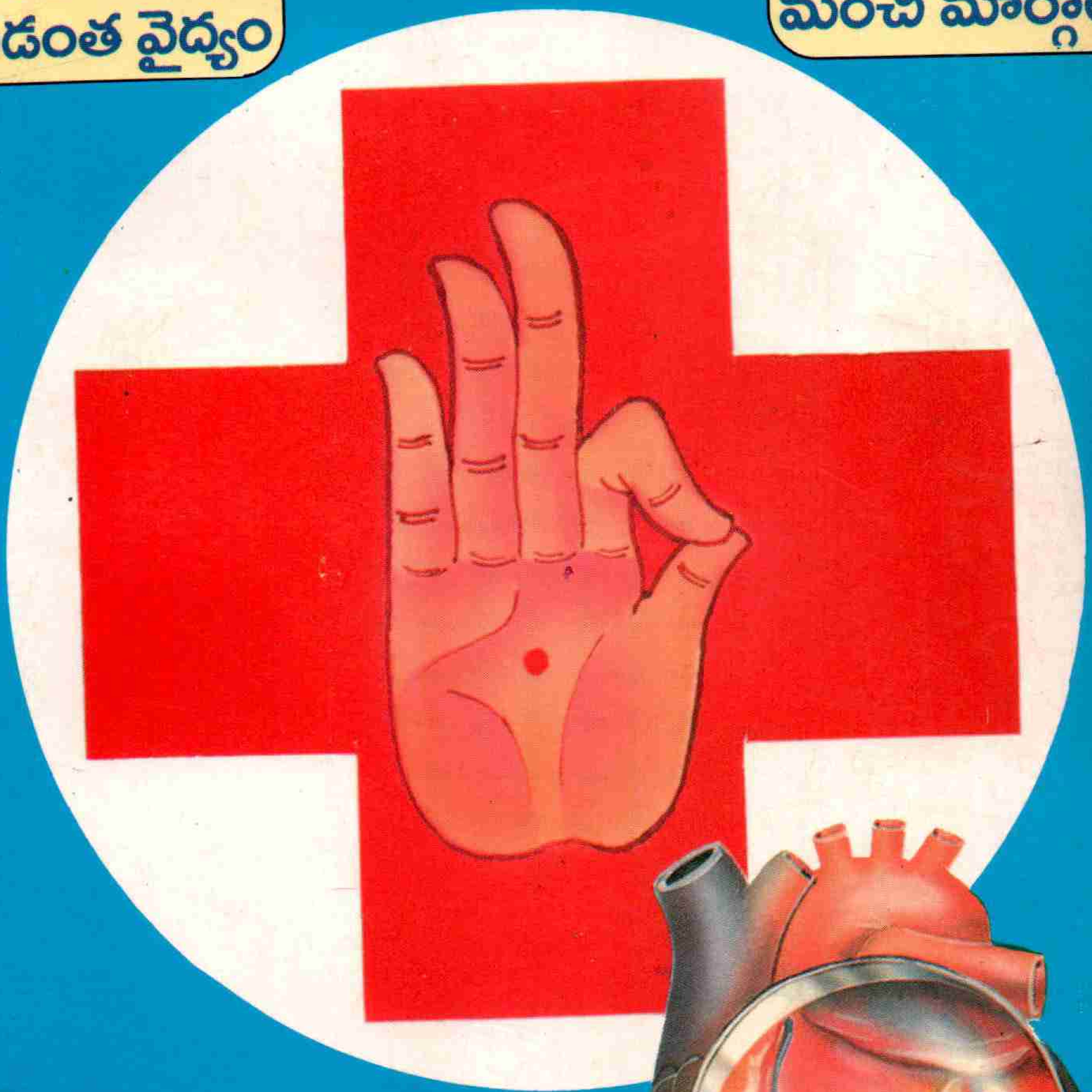
ఆరోగ్య భగవద్గీత

ఎయిడ్స్‌వ్యాధి గురించి మరీ భయపడకండి!

మిమ్మల్ని నల్లమందుకు బానిస చేసే గసగసాలు

గోరంత గోరింట కొండంత వైద్యం

బొల్లి నివారణకు మంచి మార్గాలు



డా॥ జి.వి. పూరచంద్, B.A.M.S.

డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్ ఆరోగ్య భగవద్గీత

AAROGYA BHAGAVADGEETHA

Written by :
Dr. G.V. PURNACHAND B.A.M.S.
Susrutha Nursing Home,
Cherukupallivari St., Governorpet,
VIJAYAWADA - 5200 02
Ph: (O) 433542, (R) 483677
Cell : 98481 - 29542
E-mail : drgeevi @ yahoo.com

First Edition : 1998
Second Edition : 2001

Price : Rs. **40/-**

Title Design :
L. RAMESH BABU

Type Settin :
Print Plaza
D.No. 27 - 19 - 13
Sri Rupa Complext, Durgaiah Street,
Governorpet, Vijayawada - 520 002
Ph: 659696

Printing : **VAASU OFFSET,**
VJA - 2. Ph: 438324

PUBLISHER :
SREE MADHULATHA PUBLICATIONS
ARUNDELPET, VIJAYAWADA - 2
PH: (R) 436936 (S) 434320 P.P.

AAROGYA BHAGAVADGEETHA

Written by :
Dr. G.V. PURNACHAND B.A.M.S.
Susrutha Nursing Home,
Cherukupallivari St., Governorpet,
VIJAYAWADA - 5200 02
Ph: (O) 433542, (R) 483677
Cell : 98481 - 29542
E-mail : drgeevi @ yahoo.com

First Edition : 1998
Second Edition : 2001

Price : Rs. **40/-**

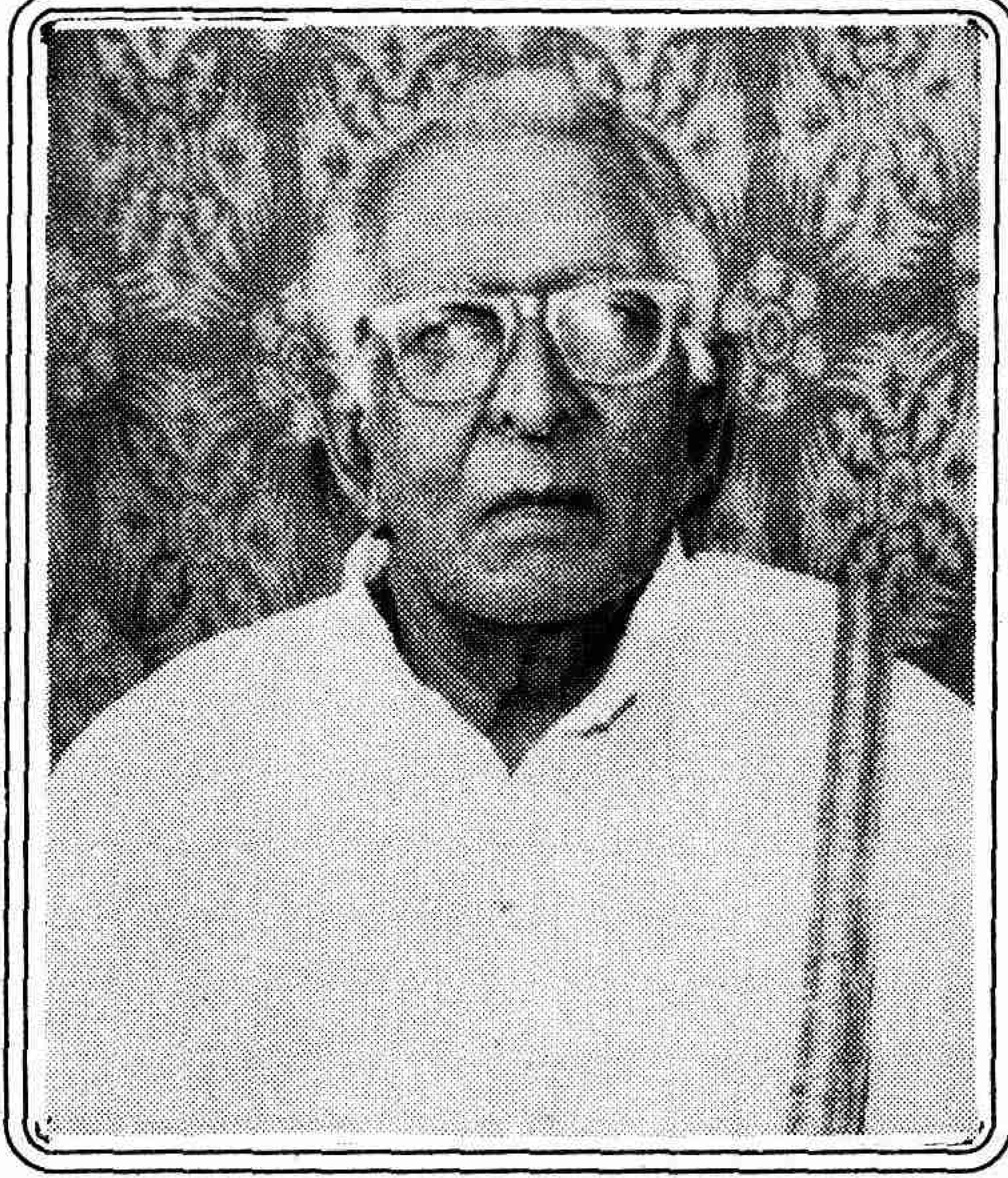
Title Design :
L. RAMESH BABU

Type Settin :
Print Plaza
D.No. 27 - 19 - 13
Sri Rupa Complext, Durgaiah Street,
Governorpet, Vijayawada - 520 002
Ph: 659696

Printing : **VAASU OFFSET,**
VJA - 2. Ph: 438324

PUBLISHER :
SREE MADHULATHA PUBLICATIONS
ARUNDELPET, VIJAYAWADA - 2
PH: (R) 436936 (S) 434320 P.P.

అంకితం



ఎంతటి పెనువిపత్తులు ఎదురైనా
చలించని స్థితప్రజ్ఞులు
వితరణశీలి
దైవభక్తి పరాయణులు
మా మామగారు
శ్రీ గోవిందరాజు దత్తాత్రేయులు గార్కి

నమస్కృతులతో
-పూర్ణచంద్

ఇవి ఆప్తవాక్యాలు - శిరోధార్యాలు జీవన గమ్యాన్ని నిర్దేశించే ఆరోగ్య రహస్యాలు

మహనీయులైన మహర్షులు తమకోసం ఏదీ దాచుకోకుండా తమకు తెలిసిన త్రికాలజ్ఞానాన్ని మనకోసం సంరక్షించి అప్పచెప్పారు. చరకుడు, సుశ్రుతుడు వాగ్భటుడు వంటి ఋషి పుంగవులు చెప్పిన శాస్త్ర రహస్యాలు ఎన్నియుగాలకైనా మనుషులకు "ఆప్తవాక్యాలు"గా శిరోధార్యాలుగా వుంటాయి.

ఎటువంటి రాగద్వేషాలూ లేకుండా కేవలం విజ్ఞానాన్ని పదిమందికీ అందించాలనే తాపత్రయం వున్న వారిని ఆయుర్వేదశాస్త్రం "ఆప్తులు" అంటుంది. ఈ ఆప్తులు చెప్పిన మాటల్ని "ఆప్త వాక్యాలు" అంటారు.

ఐన్‌స్టయిన్, అలెగ్జాండర్ ఫ్లెమింగ్, యల్లాప్రగడ సుబ్బారావు వంటి ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు కూడా ఆ ఋషి పుంగవుల్లానే లోకానికి విజ్ఞాన సంపదను పంచిపెట్టిన "ఆప్తులే!"

"ఏషాం త్రికాల మమలం జ్ఞాన మవ్యాహతం సదా, ఆప్తాశ్శిష్టాశ్చ విబుధాః తేషాం వాక్యమసంశయమ్" అనే సూక్తిలో ఇదే చెప్పారు.

అద్భుతమైన త్రికాలజ్ఞాన సంపన్నులయిన శాస్త్రవేత్తలు చెప్పిన విషయాలు ఎప్పుడూ నిరంకుశంగానే వుంటాయి. "ఇలా చెయ్యి ...... ఇలా చెయ్యవద్దు" అని శాసిస్తుంటాయి. అలా శాసించగల ఆ శాస్త్రవేత్తల్ని ఆప్తులనీ, శిష్టులనీ, పండితులనీ పిలుస్తుంటాం మనం. ఆ ఆప్తుల ఆప్తవచనాలను సందేహించకుండా చెప్పింది చెప్పినట్లుగా నెరవేర్చడం మనుషులందరి కర్తవ్యం. విధి, బాధ్యత!

ప్రియమైన పాఠకసోదరులారా!

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో అతిసామాన్యుడు కూడా అర్థం చేసుకొని ఆచరించదగ్గ అనేక ఆరోగ్య సూత్రాల్ని సాధ్యమైనంత సరళీకరించి ఈ చిన్ని పుస్తకం ద్వారా మీకు అందించే ప్రయత్నం చేశాను.

ఇందులోని ప్రతి వాక్యం శాస్త్రకారుడు శాసించిన "ఆప్తవాక్యం" గా భావించి పాటించండి. అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. అవగాహన చేసుకోండి.

తెలిసి చేసే తప్పుల్ని "ప్రజ్ఞాపరాధాలు" అంటారు. జ్ఞానం వుండీ తెలిసి తెలిసీ కావాలని చేసే అపరాధం "ప్రజ్ఞాపరాధం". అంటే, జ్ఞానం యొక్క పొరబాటన్న మాట. మనం రోగాల్ని కొని తెచ్చు కొంటోంది నిజంగా ఈ ప్రజ్ఞాపరాధం తోటే! రోగాల్ని తేలికగానూ, శాశ్వతంగానూ పోగొట్టుకోకుండా, అవి జీవితాంతం మిగిలిపోయేలా చేసుకొంటోందీ ఈ ప్రజ్ఞాపరాధంతోటే!

రోగాలను రానీయకుండానూ, వచ్చిన వాటిని గోటితో పోయేలా చేసుకోవడానికి మీకో కరదీపికగా ఈ పుస్తకం ఉపయోగపడుతుందని నా ఆశ - నమ్మకం కూడా!!

ఆరోగ్యమస్తు.

మీ

డా॥ జి.వి.

ఎదిగే పిల్లలకు విలువైన పానీయం 'రసాల'

గట్టి పెరుగును తేలికగా చిలకండి. చిక్కటి మజ్జిగ అవుతాయి. మిరియాలు, శొంఠి ఈ రెండింటినీ విడివిడిగా నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి తగినంతగా వాటిని ఈ మజ్జిగలో కలపండి. తగినంత ఉప్పు, కొద్దిగా పంచదార కూడా దీన్లో కలిపి బాగా కలియబెట్టండి. ఇది అద్భుతమైన పానీయం! దీన్ని "రసాల" అని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో పిలుస్తారు.

ఎదిగే పిల్లలచేత స్కూలుకు వెళ్ళబోయే ముందు, స్కూలు నుంచి వచ్చాక దీన్ని త్రాగిస్తే వాళ్లకు అలసట పోయి, చదువు మీద శ్రద్ధ పెరుగుతుంది. శరీర పుష్టి కలుగుతుంది. యాక్టివ్‌గా వుంటారు పిల్లలు. ఆడపిల్లలకు, మగపిల్లలకు అందరికీ మంచి పానీయం ఈ రసాల. కాలేజీలకు వెళ్ళే అబ్బాయిల చేత తాగిస్తే పైన చెప్పిన శరీర పుష్టి వగైరా లాభాలేకాకుండా మరొక అదనపు ప్రయోజనం కూడా వుంది. వారికి ఈ 'రసాల' పానియాన్నీ రోజూ రెండు పూటలా పెద్ద గ్లాసుడు చొప్పున ఇవ్వండి. శుక్రవృద్ధి కలుగుతుంది. బుద్ధిగా చదువుకుంటారు. అంతేకాదు రుచిని కల్గిస్తుంది. అన్నం తినాలనే కోరిక పుడుతుంది. తిన్నది వంటబడుతుంది. ముఖ్యంగా అమీబియాసిస్ అనే వ్యాధి వున్నవారు ఈ 'రసాల' పానీయాన్ని త్రాగితే వ్యాధి కంట్రోల్లో వుంటుంది.

మీ బలానికి తగినంతగానే శ్రమపడాలి ! ఎందుకంటే....?

"గజస్సింహమివా కృష్య" అనే పదంతో ఓ చక్కని సూత్రం చెప్పారు- చరకమహర్షి ! సింహం బలంకన్నా ఏనుగు బలం చాలా ఎక్కువ. కానీ, సింహానికి ఏనుగుకన్నా పౌరుషం ఎక్కువ. అది తన పౌరుషంతో ఏనుగు శిరస్సునే చీల్చిచెండాడాలని లంఘిస్తుంది. అన్ని వేళలూ మనవేకావాలని లేదు. ఏనుగు బలం ముందు సింహం ఎంత... కోరి విపత్తులు కొని తెచ్చుకుంటుంటుంది కూడా ఒక్కోసారి.

ఈ కథ ఎందుకు చెప్పారంటే, మనం కూడా మన శరీర బలం ఎంతో చూసుకొని, అంతకు తగ్గ వ్యాయామాన్ని మాత్రమే చెయ్యాలని! అలాగే, శరీర బలానికి తగ్గ శ్రమను మాత్రమే చెయ్యాలని!! వ్యాయామం మన అలవాటు కొద్దీ తగిన పరిమాణంలోనే చెయ్యాలి! తెల్లవారే సరికి పొట్టతగ్గిపోవాలనో, వెంటనే బరువు తగ్గిపోవాలనో ఆలోచించి అతిగా విజృంభించి వ్యాయామం చేయాలని ప్రయత్నిస్తే, శరీరంలో పోషక దాతువులు క్షీణిస్తాయని, నీరసం, ఒళ్ళునొప్పులు, రక్తం కక్కుకోవడం, దగ్గు, ఆయాసం, జ్వరం, వాంతులు ఇలాంటి బాధలు వస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

కొత్తగా వ్యాయామం మొదలు పెట్టిన వారు కూడా అన్నప్రాశన రోజే అవకాయ పెట్టినట్లు వ్యాయమం అతిగా చెయ్యకూడదు.

అతిగా వ్యాయామం,

అతిగా నవ్వడం

అతిగా మాట్లాడడం (బిగ్గరగా అదే పనిగా మహోపన్యాసాలు ఇవ్వడం)

అతిగా నడవడం, పరిగెత్తడం, అతిగా లైంగిక కార్యక్రమాలకుతలపడడం

అతిగా నిద్రమేల్కోవడం, రోజుల తరబడి నైటౌట్లు చేయడం

అందుకు తగిన విశ్రాంతి తీసుకోక పోవడం

ఇవన్నీ ఏదో ఒక కొత్త జబ్బుతీసుకొచ్చే అవకాశం వున్నవి కాబట్టి వీటిని నిషేధించింది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

ఇప్పుడు చెప్పిన పనుల్లో ఏవి చెయ్యాలన్న మీ ఓపిక, మీ అలవాటు .... ఇవి రెండూ పరిగణనలోకి తీసుకొని తగిన మోతాదులో పరిమితంగానే చేయాలని సూచన. అతిగా చేస్తే ఏనుగు ముందు సింహానికి కలిగే పరాభవం లాంటిదే జరుగుతుంది సుమీ....!

మీరు మోయలేని బరువుని అమాంతం ఎత్తాలని ప్రయత్నిస్తే ఏమౌతుంది....! కొండను ఢీ కొన్న గొర్రెపొట్టేలు కథలో జరిగిందే జరుగుతుంది!

వాళ్ళు తగ్గాలను కుంటున్నారా! భోజనానికి ముందు బోలెడు నీళ్ళు త్రాగండి !

అన్నం తినేప్పుడు తప్పనిసరిగా నీళ్ళు తాగాలి. తగినంతగా నీళ్ళు పోయకుండా బియ్యాన్ని వండటానికి ప్రయత్నిస్తే అది అన్నంగా మారదు. నీళ్ళు తాగకుండా అన్నం తింటే కూడా అదే పరిస్థితి. ఈ నీళ్ళు ఎప్పుడు ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో తాగాలో ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వివరంగా చెప్పారు.

1. ఆహారంలో కూర, పప్పు, పచ్చడి, పులుసు ఇలా ఒక ఆహార పదార్థాన్ని తినగానే కాసిని మంచి నీరు త్రాగితే నోరు కడుక్కొన్నట్లవుతుంది. నాలిక మీద అంతకముసుపు తిన్న ఆహారపదార్థం రుచి మిగలకుండా వుంటుంది. అప్పుడు వేరే ఆహారపదార్థం తింటే, దాని రుచి దానిదిగా వుంటుంది. ఇలా ఆహారం తీసుకొంటూ మధ్య మధ్యలో నీళ్ళు త్రాగడం వలన, శరీరంలో వాతం, వేడి వంటి బాధలు కలగకుండా వుంటాయి. కూడా! కాబట్టి మంచి ఆరోగ్యం కావాలనుకునే వారు మధ్య మధ్య నీళ్ళు తీసుకొంటూ అన్నం తినాలి. ఇది ఉత్తమ పద్ధతి. శరీరం లావుగానూ, సన్నంగానూ లేకుండా సమానంగా వున్నవారు చేయవలసిన పద్ధతి.

2. బాగా స్థూల కాయం, పొట్ట రక్తంలో కొవ్వు పెరిగిపోయిన వారికి ఆహారాన్ని తక్కువ తీసుకోమని వైద్యులు సలహా చెప్తారు. కానీ, తక్కువ తీసుకున్నంత మాత్రాన సమస్యకు పరిష్కారం దొరకదు. ఆకలి అలానే వుంటుంది. కాబట్టి ఆహారం సరిపోక ఆకలి తీరక మాటిమాటికీ ఏవేవో చిరుతిళ్ళు తిని కడుపునింపుకోవడానికి ప్రయత్నించడం వలన మరింత స్థూలకాయులౌతారు. "డైటింగ్ చేస్తే వొళ్ళు పెరుగుతోందండీ" - అని ఎదురు వ్యాఖ్యానిస్తుంటారు. ఇది సహజంగా జరిగే పరిణామమే! ఇలాంటప్పుడు ఆకల్ని తగ్గించుకోవడానికి ఓ చిన్న ఉపాయం వుంది. భోజనం చేయడానికి ముందు కంచం ముందు కూర్చున్నాక నీళ్ళు ఎక్కువగా త్రాగండి, నీళ్ళతో కడుపు నిండాక అప్పుడు అన్నం తినడం ప్రారంభించండి! ఇంకేముంది... తినడానికి ఆకలి ...?? భోజనానికి ముందు నీరు త్రాగితే శరీరం కృశిస్తుంది. (ఒళ్ళు తగ్గుతుంది) అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఈ దృష్టితోనే చెప్పింది. మంచి ఆకలి మీద వుంటే ఎక్కువ నీరు తాగలేకపోవచ్చు. ఒకటి రెండు ముద్దలు తిని నీరు బాగా త్రాగండి!

3. శరీరం కృశించిపోయి, ఎండి, చిక్కి పోతున్న వారిని భోజనం చివర్లో నీరు బాగా ఎక్కువగా తాగమని ఆయుర్వేదశాస్త్రం సలహా చేప్తోంది. ఆహారం చివర్లో తీసుకొన్న నీళ్ళవలన బాగా ఒళ్ళుచేస్తారని 'వాగ్భటుడు' అనే ప్రముఖ ఆయుర్వేద శాస్త్రకర్త స్పష్టంగా చెప్పారు. కాబట్టి స్థూలకాయులు భోజనానికి ముందు, చిక్కిపోయున్న వారు భోజనం చివర, సమానంగా వున్నవారు మొదట - చివర కాకుండా మధ్యమధ్యలో నీరు తీసుకోవాలి! చూశారా.... మంచి నీళ్ళు తాగడం అనే చిన్న విషయం వెనుక ఎంత శాస్త్రం వుందో!! ఒళ్ళు పెరగడానికైనా, ఒళ్ళు తగ్గడానికైనా ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో మంచి మందులున్నాయి. అవి నిరపాయకర మైనవి కూడా! ఈ సలహాలను పాటిస్తూ వాటిని కూడా వాడుకోవడం మంచిది!

కాలాన్ని బట్టి ఆహార విహారాలు మార్చుకోవాలి ....ఇలా !!

సంవత్సర కాలంలో సగం ఉత్తరాయణం సగం దక్షిణయాణం అంటారు కదా... వర్ష శరత్ హేమంత ఋతువుల్లో అంటే జూలై నుంచి జనవరి వరకూ సూర్యుడు దక్షిణంవైపు కదుల్తుంటాడు. ఈ కాలంలో మేఘాలుచల్లగాలుల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువలన సూర్యుడి సహజమైన వేడి రోజురోజుకీ తగ్గిపోతుంది. లోకంలో వేడి తక్కువగా వుంటుంది.

వేడి తక్కువగా వుండటం వలన మంచి బలం కలిగే కాలం ఇది. వర్షకాలంలో ఒక మోస్తరుగానూ, శరదృతువులో మధ్యమం గానూ, హేమంత ఋతువులో అంటే నవంబర్, డిసెంబర్ నెలల్లో పూర్తిగా జీవరాశులు బలసంపన్నంగా వుంటాయి. కాబట్టి ఈ ఆరునెలల కాలాన్ని ఆదాన కాలం అంటే బలాన్ని గ్రహించే కాలం అంటారు.

ఇంక జనవరి నుంచి మళ్ళీ జులై వరకూ వచ్చే కాలాన్ని విసర్గ కాలం అంటారు. అంటే క్రమేణా బలం తగ్గిపోయి బలహీన పడే కాలం.

శిశిర వసంత గ్రీష్మ ఋతువులు క్రమేణా బలాన్ని తగ్గించేస్తుంటాయి మనుషుల్లో! గ్రీష్మ ఋతువు వచ్చే సరికి, నిండు వేసవిలో మనుషులు చాలా బలహీనంగా వుంటారు. ఈ చిన్న రహస్యాన్ని అర్థం చేసుకొంటే మనం చాలా విషయాల్ని పరిశీలించడానికి వీలౌతుంది.

శీతాకాలంలో ఉపవాసాలు చెయ్యకూడదు:

శీతాకాలంలో ఆకలి ఎక్కువగా వుంటుంది. శరీర బలంతో పాటు జఠరాగ్ని బలం కూడా బాగా వుంటుంది. అందుకని ఈ కాలంలో కొంచెం గట్టి ఆహార పదార్థాలు తిన్నాతట్టుకోగల శక్తి వుంటుంది....సాధారణంగా! శీతాకాలంలో ఎక్కువ ఉపవాసాలు చెయ్యకూడదు. ఎందుకంటే జీర్ణశక్తి ఎక్కువగా వున్నప్పుడు ఆకలికి తగిన ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి. లేకపోతే వాతవ్యాధులు, నొప్పులు పుట్టుకొస్తాయి. చేపలు, రొయ్యలు వంటివి కూడా ఈ కాలంలో చక్కగా తినవచ్చని అభయం ఇస్తున్నారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రకారులు. కడుపులో అగ్నితో పాటు శీతాకాలంలో కామాగ్ని కూడా ఎక్కువగా వుంటుంది. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యం పాటించడం ఈ కాలంలో చెయ్యకూడదు.

మరీ తేలికగా అరిగేవీ, బలహీనమైన ఆహారపదార్థాలు కూడా తినకండి.

వేసవి కాలంలో మద్యపానం చేయకండి సుమా.......

వేసవికాలంలో సూర్యుడు తన వేడి కిరణాలతో లోకంలోని సమస్త జీవజాలంలో భూమితోసహ అన్నింటిలోని చెమ్మని ఆకర్షిస్తాడు. కాబట్టి వేసవి కాలంలో మనం తీసుకునే ఆహారపదార్థాలు చాలా స్నిగ్ధంగా వుండాలి. అంటే నెయ్యి, నూనె వంటివి తాగాలి. బియ్యపుజావా, బార్లీజావ, సగ్గుబియ్యం జావ వంటివి త్రాగితే శరీరంలోంచి సూర్యుడు పీల్చేసినచెమ్మ (DEHYDRATION) మళ్ళీ వచ్చి శరీరం సంతృప్తం అవుతుందన్న మాట. పంచదార వేసుకొని మరీ త్రాగమన్నాడు శాస్త్ర కారుడు.

మషాలాలు పెద్దగా లేకుండా మాంసాహారం నెయ్యి, పాలు వంటివి బాగా తాగాలి. వేసవి కాలంలో చలవకోసం బీరు, విస్కీల జోరు ఎక్కువగా వుంటుంది. కానీ, ఈ కాలంలో మద్యపానం చేయడం మంచిదికాదని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. రోజూ ముఖం కూడా "మందు"తోనే కడుక్కొనే పెద్దలు వేసవి కాలంలో మందు పుచ్చుకోకుండా వుండలేకపోతే బాగా పల్చగా చన్నీళ్ళు కలిపి పరిమితంగా తాగమని చెప్పారు శాస్త్రంలో! అతిగా పులుపు, అతిగా ఉప్పు అతిగా కారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు ఈ వేసవికాలంలో తీసుకోకూడదన్న మాట.

వేసవికాలంలో అతిగా వ్యాయామంకూడా చేయవద్దని చెప్తున్నారు.

వేసవికాలంలో ఒంటికి మంచి గంధం రాసుకొని రాత్రి పూట ఆరుబయట వెన్నెట్లో పడుకుంటే పగలుఎండలు 120° ఫారన్ హీట్‌కు వెళ్ళినా ఏ మాత్రం మన ఆరోగ్యం దెబ్బతినకుండా వుంటుంది.

వర్షాకాలంలో ఆకలి తక్కువగా వుంటుంది! జీర్ణశక్తిని కాపాడుకోండి!

వర్షాకాలంలో జీర్ణశక్తి తక్కువగా వుంటుంది. బాగా ఎర్రగా కాలిన ఇనుముమీద నీళ్ళుచిలికితే ఒక్కసారి ఆ ఇనుము బ్రద్దలైనట్లుంటుంది పరిస్థితి. కడుపులో అగ్నిచల్లారిపోతుంది. అగ్ని బలం తక్కువగా వుంటే అజీర్తి పెరిగి శరీరంలో వాతంతో సహా సమస్త దోషాలూ పుట్టుకొస్తాయి.

ఈ వర్షాకాలంలో ఆహార పదార్థాలు గానీ, నీరు గానీ సాధ్యమైనంత పరిశుభ్రంగా వుండేట్లు చూసుకోవాలి.

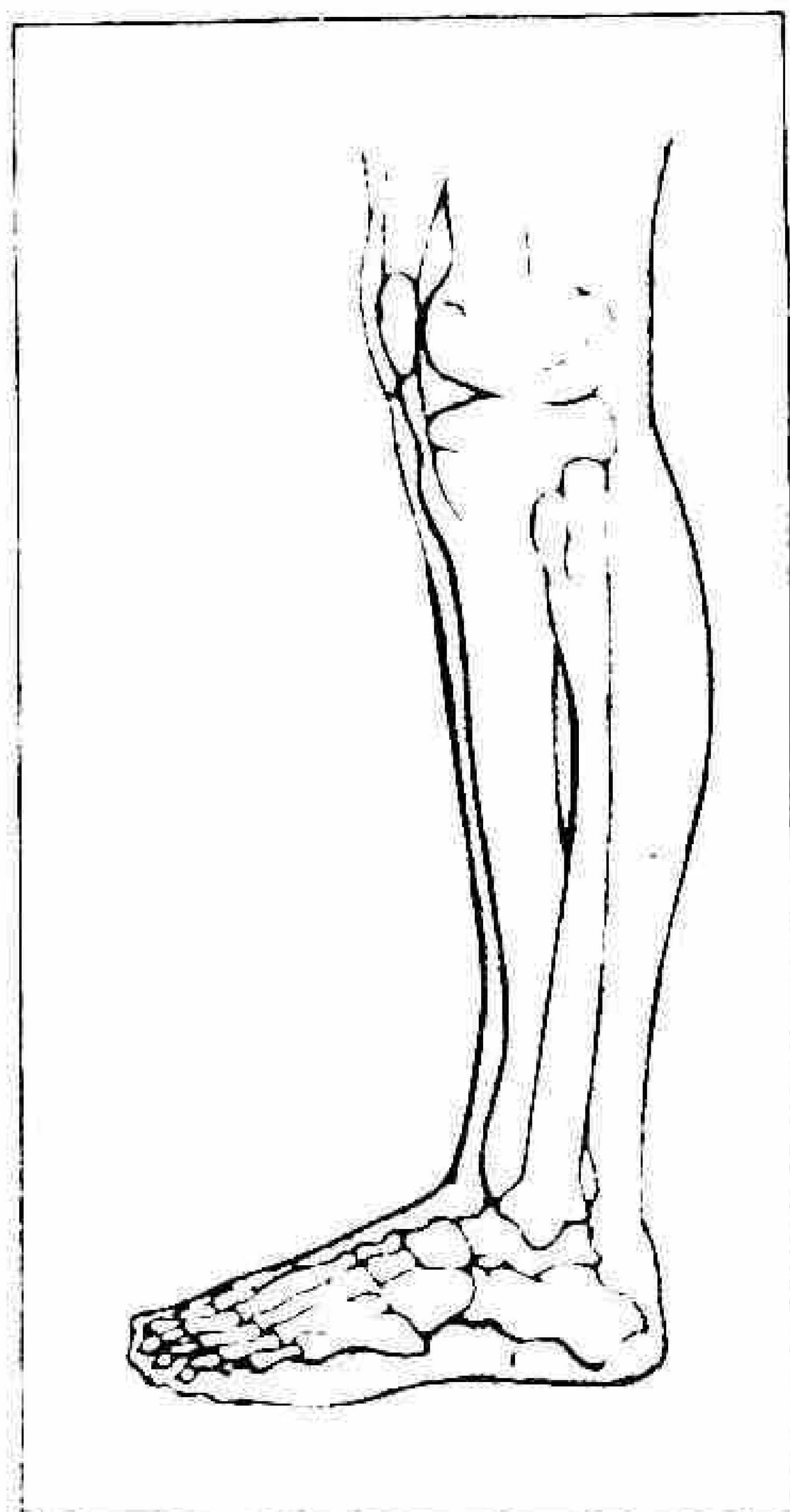
' పులుపు, ఉప్పు ఎక్కువగా వుండే ఆహారపదార్థాలు తీసుకొంటే మంచిది. నెయ్యినూనెల్ని ఎక్కువగానే వాడుకున్నా మంచిదే!

సాధ్యమైనంత తేలికగా అరిగే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వానాకాలంలో ఎంతో అవసరం. మజ్జిగ ఎక్కువగా తాగాలి. జీర్ణశక్తి పెరగడమే కాకుండా కడుపులో సూక్ష్మజీవుల వలన చెడు జరగకుండా కాపాడుతాయి మజ్జిగ.

తేలికగా అరిగే ఆహారపదార్థాల్ని తీసుకొంటే వానాకాలంలో వచ్చే జ్వరాలు, జలుబులు, నొప్పులు వాంతులు, విరేచనాలు రావు మజ్జిగ జ్జిగ.

గోరుగీసుకొన్నంత పుండుని కాలుతీసేదాకా తీసేరావచ్చు [illegible]"

చాలామంది రోగులు నేరుగా డాక్టర్‌గారి దగ్గరకు వెళ్ళి కాల్లో మేకు దిగింది - రేకు తెగింది - ముల్లు గుచ్చుకొంది - సెప్టిక్ అవకుండా ఒక ఇంజెక్షన్ చేయండి - అనడుగుతుంటారు.



ఇలా అడిగేవారికి సెప్టిక్ అవడం అంటే ఏమిటో తెలియదు. గాయం అయినప్పుడు టెటానస్ టాక్సాయిడ్ ఇంజెక్షన్ ఇస్తారు. అది ధనుర్వాతం రాకుండా కాపాడే వ్యాక్సిన్. ఏ గాయం అయినా ధనుర్వాతానికి దారి తీయవచ్చు. కాబట్టి, ఈ వ్యాక్సిన్‌ని ముందుగా ఇస్తారు. అదే సెప్టిక్ ఇంజెక్షన్ అని జనాభిప్రాయం!

ఇంతకీ సెప్టిక్ అవడం అంటే ఏమిటి?

సెప్టిక్ అవడం అంటే ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే, కోతిపుండు బ్రహ్మరాక్షసి అవడం అంటారే .... అదే!

గోరు గీసుకున్న చిన్న గాయం కాలుతీసేయాల్సిన పరిస్థితిలోకి వెళ్ళి పోవడమే సెప్టిక్ అవడం అంటే!

కేవలం గాయాలేకాదు, శరీరంలో ఏ అవయవంలోనైనా సరే చీముదోషం (INFECTION) ఏర్పడితే అది ముదిరి ప్రాణాంతకంగా పరిణమించడాన్ని సెప్సిస్ అనీ, సెప్టిసీమియా అనీ, సెప్సిస్ సిండ్రోమ్ అనీ అంటారు. హానికల్గించే సూక్ష్మజీవులు శరీరం అంతా వ్యాపించి, శరీరంలో విష లక్షణాలను సృష్టిస్తాయి. క్రమేణా మరణానికి దారి తీస్తుంది పరిస్థితి.

త్వరగా గుర్తిస్తే ప్రాణాలైనా కాపాడవచ్చు:

"సెప్సిస్" లక్షణాలు శరీరంలో వస్తున్నాయని ఎంత త్వరగా గుర్తిస్తే అంత తేలికగా ప్రాణాపాయ స్థితిరాకుండా కాపాడవచ్చు.

జ్వరం 101°F కన్న ఎక్కువగానో, 96°F కన్న తక్కువగానో వుంటుంది.

గుండె 72 సార్లు కొట్టుకోవాలి నిమిషానికి, కానీ, దాదాపు 100 సార్ల వరకూ కొ[illegible]వసార్లు శ్వాస పీల్చుకొంటారు.

101 కన్న ఎక్కువగానో ని నిమిత్తుంది రక్తనాళాల్లోంచి ద్రవపదార్థాలు తగ్గిపోవడం వళ్ళకాలంగా వుజెక్షన్‌లు ఇవన్నీ "సెంటుటుంది.

మూత్రంలా చముకణాలు వెళ్ళడం, న్యూమోనియా వంటి వ్యాధులు దీర్ఘకాలంగా వున్నప్పుడు - ఇవన్నీ "సెప్సిస్" ని తీసుకువచ్చేంత తీవ్రంగా మారిపోతాయి.

రక్తనాళాల్లోకి నేరుగా ఇంజెక్షన్‌లు పదేపదే చేయిస్తుంటారు చాలామంది. కేల్షియం ఇంజెక్షన్‌లు, ఆయాసం తగ్గించే డెరిఫిలిన్ వంటి నరం ఇంజెక్షన్లు అతిగా వాడుతుంటారు.

ఆ సూదుల ద్వారా కూడా చీము దోషం (INFECTION) శరీరంలోకి ప్రవేశించి సెప్సిస్‌ను తీసుకు రావచ్చు కూడా.

ప్రాణాపాయం ముంచుకొస్తుంది "సెప్సిస్"లో....!

సెప్సిస్‌లో జరిగేదేమంటే, ఒక్కటొక్కటే శరీరంలో ముఖ్యమైన అవయవాలు - ఊపిరితిత్తులు,మూత్ర పిండాలు, లివర్, పేగులు ...... ఇలా ఒకదాని వెంట ఒకటి ఫెయిలై పని చేయడం మానేస్తాయి. చాలా శక్తివంతమైన ఔషధాలను గుప్పిస్తేనే సెప్సిస్ వలన కలిగే ప్రాణాపాయ స్థితిని నివారించడం సాధ్యం అవుతందున్న మాట!

చూశారా ...... చిన్నగా మొదలైన ఒక చిన్నపుండు (INFECTION) ఎంతదాకా తీసుకువెళ్తోందో

కాళ్ళకు, చేతులకు తగిలే దెబ్బలు, పుళ్ళు వగైరా కూడా ఇలానే సెప్టిక్ అవుతూ వుంటాయి. వాటిని కంట్రోల్ చేయలేకపోతే ఆ అవయవాన్ని తొలగించవలసి వుంటుంది. ఒక చెయి కన్నా, ఒక కాలుకన్నా రోగి ప్రాణమే మిన్న - అనిపిస్తుంది.

మధుమేహరోగులకు హెచ్చరిక!!

ముఖ్యంగా షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారిలో ఈ ప్రమాదం ఎక్కువ. మధుమేహరోగులకు గోరుగీసుకున్నా సరే వారికళ్ళముందు సెప్సిస్ లక్షణాలు కదలాడాలన్నమాట! అప్పుడు గానీ, అశ్రద్ధ చేయకుండా తొలి దశలోనే పుండుని తగ్గించుకోవడం వంటి చర్యలు గట్టిగా తీసుకోగలుగుతారు!!

పప్పు తిన్నప్పుడు నెయ్యి ఎందుకు వేసుకోవాలి?

కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మినప్పప్పు అన్ని వ్యాధుల్లోనూ తినదగిన ఆహారం. వీటిలో పెసరపప్పు అన్నింటికన్నా తేలికగా అరుగుతుంది. చవక కూడాను. వీటితో అనేకరకాల ఆహార పదార్థాలు మనం తీసుకొంటూ వుంటాం. పప్పు, జావ, పులగం, పచ్చడి, అట్టు, ఇడ్లీ, కుడుము,పప్పుచారు,ఇలా పప్పులతో తయారయిన ఆహారపదార్థాలు తినకుండా మనకు రోజుగడవదు. వీటిని తిన్న దోషం లేకుండా వుండాలంటే, వాటి వలన కలిగే మంచితో పాటుగా మరే విధమైన చెడూ కలగకుండా వుండాలంటే, ఇవి తేలికగా అరిగిపోయి, శరీరానికి వంటబట్టి పుష్టినీ, బలాన్నీ, ఆరోగ్యాన్ని కల్గించాలంటే, వీటితో వండిన వంటలలో మనం తప్పకుండా నెయ్యి వేసుకుని తినాలి. నెయ్యి ఈ మూడింటి దోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. కందిపప్పుతో పాటుగా నెయ్యినీ, అలాగే వాము, వేడినీళ్ళు, పచ్చిపులుసు- వీటిని తప్పకుండా తీసుకొంటే కందిపప్పు ఎంతో మేలుచేస్తుంది. అరుగుతుంది. పెసరపప్పు వలన దోషాలకు నెయ్యితో పాటు వాము, జీలకర్ర, అల్లం, నువ్వులనూనె, పుల్లని మజ్జిగ ఇవి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. మినప్పప్పు, మినపకుడుములు, పులగం, మినపదోసెలు, పచ్చడి, సున్నివుండలు ఇలాంటి ఆహారపదార్థాలు తినేప్పుడు నెయ్యి తప్పకుండా వాడాలి. తేలికగా మినుముల్ని అరిగించడమే కాకుండా, మినుముల వలన కలిగే దోషాలను నివారిస్తుంది. ఇంగువ, అల్లం తేనె ఇవి కూడా మినుముల వలన కలిగే దోషాలు తొలిగేందుకు తోడ్పడతాయి.

రోజుకో కేరెట్ తింటే చాలు గుండె పోటు దూరం దూరం

ప్రతిదినం ఒకటి లేదా రెండు కేరెట్లు పచ్చిగా తినేవారికి గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు 80% వరకూ తగ్గుతాయని.... పలు ప్రయోగాలలో ఇటీవల ఋజువైంది. వేలాదిమందిపై ప్రయోగాలు జరిపిన వైద్య మేధావులు గుర్తించి ప్రపంచానికి వెల్లడించిన నిజం ఇది. గుండెపోటు వస్తే వేలకు వేలు ఖర్చు ఎలాగూ తప్పదు. అదీకాక జీవితాంతం... జీవన్మరణ సమస్యతో అటు చావు, ఇటు బ్రతుకు ఏదీ కాకుండా త్రిశంకు స్వర్గం అన్నట్లుంటుంది పరిస్థితి. ఇన్ని బాధలకన్నా రోజూ ఓ కేరెట్ తింటే పోలా?... మీకు గుర్తుందో లేదో ఈ మధ్యనే కేరట్‌ను అధికంగా తినేవారికి, కేన్సర్ కూడా రాదని పలు పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. కనుక ఖావో, ఖావో.. కేరెట్ ఖావో!! హమేషా ఖావో... డైలీ ఖావో....! హలో! హలో... అప్పుడే కేరెట్ కోసం పరిగెడుతున్నారా కొంచెం ఉండండి. ఆక్స్‌ఫర్డ్, హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్స్‌కు సంబంధించిన పరిశోధకుల పరిశీలనల ప్రకారం రోజూ క్యారెట్ తీసుకునే వారికి వృద్ధాప్యంలో వచ్చే కేటరాక్ట్ రాదని తెలుస్తోంది. ఓ.కె! ఇప్పుడు పరుగెత్తండి.

ఎన్నటికీ తేలకుండా అకారణంగా వచ్చే జ్వరాలకు మంచి ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి!

ఎప్పుడూ జ్వరం వచ్చినట్లుంటోందా? ఎన్ని పరీక్షలు చేసినా, ఏ జబ్బూ లేదని చెప్తున్నారా? ఎన్ని మందులు వాడినా జ్వరం కంట్రోల్లోకి రావట్లేదా?

ఇలా అకారణంగా వచ్చే జ్వరాన్ని కారణం తెలియని జ్వరం (FEVER OF UNKNOWN ORIGIN) అంటారు.



- వారాల తరబడీ జ్వరం నిలబడిపోయి వుంటుంది.
- 100°F – 101°F ఈ రేంజిలో జ్వరం నడుస్తూ వుంటుంది.
- జ్వరం వచ్చినప్పుడు తలనొప్పి, వొళ్ళు నొప్పులూ, చలి వంటి బాధలుంటాయి.
- జీర్ణశక్తి వుండదు. అన్నహితవు వుండదు.
- ఒక్కోసారి జ్వరం లేకుండా పోయినప్పటికీ, చిన్న పాటి అలసటకే జ్వరం వచ్చినట్లవుతుంది.

"పనిచేస్తే జ్వరం వస్తోందండి. రెస్ట్ తీసుకొంటే ఏమి ఉండడం లేదు -" అంటారు.

ఇలాంటి పరిస్థితి వచ్చినప్పుడు జ్వరం ఏ కారణంగా వస్తోందో వెంటనే తేల్చి

చెప్పడం కష్టం అవుతుంది. ఇటీవలికాలంలో మలేరియా జ్వరంగానీ, టైఫాయిడ్ జ్వరంగానీ, టీబీ జబ్బుగాని, మూత్రంలో చీము దోషం (URINARY TRACT INFECTION) గానీ వచ్చివుంటే, అవే కారణాలు ఇప్పుడు తిరగబెట్టడంగానీ, లేదా - అప్పటివి పూర్తిగా తగ్గిపోకుండా ఇంక శరీరంలో వ్యాధి అవశేషాలు మిగిలి వుండటం కానీ కారణం కావచ్చు. ఈ దృష్ట్యా పరీక్షలు చేసి, అవసరం అయితే, ఆ వ్యాధికి ప్రత్యేకంగా ఒక కోర్సు మందులు వాడించి చూడవలసి వుంటుంది.

అప్పటికి జ్వరం తగ్గడం లేదంటే ..... ఒక్కసారి ఆయుర్వేద ఔషధాలవైపురండి:

స్వరలిమాలినీ వసంత రసం, రససింధూరం, షడ్గుణ సింధూరం, త్రిభువనకీర్తి, ఆనందభైరవిరస, మహాజ్వరాంకుశం, మృత్యుంజయ రసం, శీతాంశురసం, అమృతారిష్ట, గుడూచి సత్వం, మహా సుదర్శన చూర్ణం, సన్నిపాత భైరవి, స్వర్ణ వంగం, తాళక సింధూరం వంటి అమోఘమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలు జ్వరాన్ని సమూలంగా నిర్మూలించగలిగేవి వున్నాయి.

ఆయుర్వేద వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో వాటిని వాడితే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

మధుమేహ రోగులు..... స్వీట్స్ వెంట ఉంచుకోవడం ఉచితం

మధుమేహరోగులు స్వీట్స్‌కు దూరంగా ఉండాలికదా... స్వీట్స్ వెంటుంచుకోవాలని చెబుతాడేమిటి.........? ఇదెక్కడి విడ్డూరం .... ? అనుకుంటున్నారా? అలాంటాదేమీలేదు కానీ.... ఈ విషయాన్ని అతి జాగ్రత్తగా గమనించండి. మధుమేహ వ్యాధితో బాధపడుతూ ఖచ్చితంగా చికిత్స పొందుతూ షుగర్‌ను బాగా కంట్రోల్‌లో ఉంచుకుంటున్న వారు... సరిగా ఆహారం తీసుకోకుండా మాత్రలు యధాతథంగా వాడితే అప్పుడప్పుడూ రక్తంలో బ్లడ్ షుగర్ బాగా తగ్గిపోయి..... హైపోగ్లయిసీమియా అన్న స్థితికి చేరుకుంటారు. ఈ పరిస్థితిలో బాగా నీరసంగా ఉండటం, కళ్లు తిరిగి పడిపోవడం కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో కోమాలోకి వెళ్లిపోవడం కూడా జరుగుతుంది. కాబట్టి సమయానికి ఏదైనా ఆహారం లభించేందుకు ఖచ్చితమై అవకాశం లేని దూర ప్రయాణాలు ముఖ్యంగా చేస్తున్నప్పుడు....... మధుమేహరోగులు తమతోపాటు స్వీట్స్ కానీ, చాక్లెట్స్ కానీ వెంట తీసుకెళ్లటం మంచిది. పైన చెప్పిన హైపోగ్లయిసీమిక్ లక్షణాలు కన్పించినపుడు...... వెంటనే కొంచెం స్వీట్ తింటే బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగి పరిస్థితి చక్కబడుతుంది. ఇందుకోసమే మధుమేహ రోగుల్ని.... స్వీట్స్ వెంట ఉంచుకోమని సలహా ఇవ్వటం జరిగింది.

ఉపవాసాలు ఎప్పుడు ఎలా చేయాలి?

జ్వరంలో లంకణాలు తప్పనిసరా?

జ్వరంలో తప్పనిసరిగా లంఘనం (లంకణం అని మనవాళ్ళు అంటుంటారు - ఆహారం తీసుకోకుండా వుండటం) చేయాలా... అనేది ముఖ్యమైన ప్రశ్న.

మనకు సాధారణంగా వచ్చే జ్వరాలలో చాలా వాటికి వెంటనే పెద్ద పెద్ద యాంటీ బయాటిక్స్ మందులు మొదలు పెట్టనవసరం లేదు. కాసింత విశ్రాంతి తీసుకొని, తేలికపాటి ఆహారం తీసుకొంటే చాలాభాగం జ్వరాలు తగ్గిపోతూ వుంటాయి. మరీ జ్వరం ఎక్కువగా వుంటే అప్పటికప్పుడు జ్వరంలో వేడి తగ్గే బిళ్ళలు వేసుకోవచ్చు.అంతేగాని మొదటిరోజే హైయర్ యాంటీబయాటిక్స్ వాడనవసరంలేదు.

జ్వరంలో అన్నం తినాలనే కోరిక గానీ, ఆకలి గానీ పెద్దగా వుండవు. అందుకని ఒక పూట కడుపులో ఆహారం ఆపితే జఠరాగ్ని పెరుగుతుంది. జ్వరం కంట్రోల్లోకి వస్తుంది. అయితే,జ్వరాలన్నింటిలోనూ అతి ఉపవాసాలుకూడా మంచివికావు.

✪ ఎలాంటి జ్వరాలలో లంకణం చేయనవసరం లేదు?

1. క్షయ వ్యాధిలోగాని, రోగి మరీ బలహీనంగా వున్నప్పుడు గానీ లంఘనం చేయాల్సిన అవసరం లేదు. రోగి జీర్ణశక్తిని బట్టి తేలిక ఆహారాన్ని కడుపుకు అందించవచ్చు.
2. లంఘనం చేయడం అంటే, నోరుకి ప్లాస్టర్ వేసినట్లు కడుపులో ఏదీ పోనీయకుండా ఆపితే అసలు ప్రాణానికే ముప్పు వస్తుంది. అతి లంఘనం మంచిదికాదు. ఆకలిగా వున్నప్పుడు, అన్నం తినాలనిపిస్తున్నపుడు, లంఘనం చేసి ప్రయోజనం లేదు. పైగా నష్టం కల్గుతుంది. తేలిక ఆహారం తీసుకోవాలి.
3. వాత వ్యాధులు వలన కలిగే జ్వరాలలో కూడా ఉపవాసాలు చెయ్యకూడదు.
4. భయం వలన, కోపం వలన, దిగులు వలన, దుఃఖం వలన వచ్చే వ్యాధులలో కూడా ఉపవాసం చెయ్యనవసరం లేదు. పిల్లల్లో దడుపు జ్వరాలు ఎక్కువగా వస్తూవుంటాయి.
5. అతిగా శ్రమ పడటం వలన, అతిగా ప్రయాణాలు చేయడం వలన, నిద్రలేకపోవడం వలన, అలిసిపోవడం వలన వచ్చే జ్వరాలలో కూడా ఆహారం మానవలసిన అవసరం లేదు. తగిన విశ్రాంతినిస్తే సరిపోతుంది.
6. జ్వరాలలో బాగా దాహం అవుతున్నప్పుడు ద్రవంగా వుండే జావ పదార్థాలను తాగించవచ్చు.

7. తలతిరుగుడు, కడుపులో మంట, గ్యాస్ ట్రబుల్, పైత్యం వున్నప్పుడు, కూడా పూర్తి ఉపవాసం మంచిది కాదు. కడుపులో చలవని కల్గించే ఆహారం అందించాలికూడా! అదికూడా తేలికగా అరిగేదిగా వుండాలి.
8. చంటి పిల్లలకు, ముసలి వారికి , గర్భిణీ స్త్రీలకు, మరీ బలహీనంగా వుండే వారికీ అతిగా లంఖణాలు పెట్టి, నోరు కట్టేసి బాధించకూడదు.

అతిగా ఉపవాసాలు చేయకండి:

ఉపవాసం అతిగా చేస్తే శరీరంలో వాతం పెరుగుతుంది. కీళ్లనొప్పులు, కాళ్ళనొప్పులు, తలనొప్పి వంటి వ్యాధులు మొదలౌతాయి. శరీరం బలహీనపడి, చిన్నపాటి శ్రమను కూడా తట్టుకోలేకపోతుంది. తేలికగా అలిసిపోతారు. పొడిదగ్గు వస్తుంటుంది. వేడి చేసినట్లు ఫీలౌతుంటారు. ఉన్న ఆకలి కూడా చచ్చిపోతుంది. పేగులు మాడిపోయినట్లవుతాయి. ఏదీ తినబుద్ధి కాకుండా పోతుంది. కంటిచూపు, చెవుల వినికిడి శక్తి తగ్గిపోతున్నట్లవుతాయి. కళ్ళు చీకట్లు కమ్మిమూతలు పడిపోతాయి. ఆయాసం వస్తుంది. ఎగరొప్పగా వుంటుంది. నీరసం నిస్సత్తువ వస్తాయి.

కాబట్టి జ్వరాలలోనే కాదూ విడిగా కూడా ఉపవాసాలు చేసేవారు జీర్ణశక్తి ననుసరించి శరీరం క్షీణించకుండా జాగ్రత్తగా చూసుకొంటూ ఆహార సేవన చేయాలి. అంతేగానీ, పిడుక్కూ బిచ్చానికీ ఒకటే మంత్రం అన్నట్లు అవసరం వున్నా, లేకపోయినా లంఖణాలు చేస్తే రోగం తగ్గటం మాట అటుంచి రోగి తగ్గిపోతాడు.

అతిగా ఉపవాసం చేసినందువలన జ్వరం వంటి బాధలు వస్తే, మాంసాన్ని బాగా ఉడికించి రసం తీసి, తాలింపు పెట్టి సూప్‌లా తయారుచేసి అన్నంలో కలుపుకొని తింటే ఉపవాసం వలన కల్గిన దోషాలు తగ్గుతాయి. నీరసం పోతుంది.

చక్కగా ఉపవాసం చేస్తే శరీరానికి తేలికగా వుండాలి. కడుపులో బరువు తగ్గాలి. గ్యాస్ తగ్గిపోవాలి. మలమూత్రాలు ఫ్రీగా నడవాలి. గొంతులోనూ, గుండెల దగ్గర మంట, నొప్పి వంటివి లేకుండా తేలికగా వుండాలి. నాలిక మీద జిగురు తగ్గి నోటికి రుచి చక్కగా తెలిసేలా వుండాలి. ఉపవాసం వున్నందువలన శరీరానికి హాయి కలగాలే గాని ఇబ్బంది వుండకూడదు. అలా వుంటేనే ఉపవాసాలు మేలు చేస్తాయి. లంఖణం పెట్టినా అంతే!

బరువు తగ్గాలనుకొనేవారికి ఉపవాస నియమాలు:

బరువు తగ్గేందుకు, లావు తగ్గేందుకూ డైటింగ్ పేరుతో మనవాళ్ళు జీర్ణశక్తినీ, ఆకలినీ అంచనావేయకుండా త్రాసులో తూచినట్లు ఆహారాన్ని గ్రాముల్లో కొలిచి తినమని చెప్తుంటారు. నిజానికి దీని వలన పెద్దగా ఒరిగేదేమీ వుండదు. ఎందుకంటే,

ఆకలి గానీ, ఆహార ప్రమాణం గానీ మనుషులందరికీ ఒకేలా వుండవు కదా! ఆకల్ని బట్టి ఆహారం తీసుకోవాలే గాన్నీ, ఆకలిని అలానే వుంచి, తక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకొన్నందువలన ధ్యాసంతా తిండి మీదకు మళ్ళుతుంది. దాంతో అన్నపానాలు తగ్గించి అల్పాహారాలు తీసుకోవడం పెరుగుతుంది. ఆఖరున ఒరిగేదేమంటే, ఒళ్ళు లావు తగ్గకపోగా, పెరుగుతారు మనుషులు. ఓవర్ ఈటింగ్ మొదలౌతుంది.

కాబట్టి ఉపవాసాలుండేవారు ఆకల్ని దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. డైటింగ్ చేయాలంటే క్రమేణా ఆహారాన్ని తగ్గిస్తూ ఆకలి పరిమితిని కూడా తగ్గించుకొంటూ రావాలి. అదీ సంగతి!

ఎలాంటప్పుడు తప్పనిసరిగా ఉపవాసం వుండాలి.....?

కడుపులో అజీర్తి ఎక్కువగా పేరుకొన్నప్పుడు తప్పకుండా లంఖణం చేయాల్సి వుంటుంది. శరీరం ఒణికి పోయినట్లుండి ఆయాసంగానూ, బరువుగానూ, కడుపులో ఏదో పైకి ఎగదడుతున్నట్లుగా వుండటం అజీర్తికి గుర్తు. దప్పిక ఎక్కువగా వుంటుంది. కాళ్ళుచేతులు లాగుతున్నట్లు నొప్పులుగా వుంటాయి. నమిలేస్తున్నాయని చెప్తాడు రోగి. తల తిరుగుతున్నట్లుంటుంది. పడుకుంటే మంచంతో సహా ఇల్లూ వాకిలీ అన్ని గుండ్రంగా తిరిగి పోతున్నాయని, పడిపోతున్నాననీ భయపడ్తుంటారు. తలనొప్పి బాగా వుంటుంది. నోటికి ఏదీ సహించదు. మనసు కూడా వికలంగా వుటుంది. ఇలాంటప్పుడు లంఖణం చేస్తే వేసుకున్న మందు కూడా పనిచేస్తుంది. కడుపులో పరిస్థితి ఎలా వుంటుందంటే, నిప్పు మీద బూడిద కప్పినట్లు, కడుపులో అగ్నిని అజీర్తి కప్పేస్తుంది. తిరిగి అగ్నిని రగిలేలా చేస్తే గానీ జీర్ణశక్తి సరికాదు. అందుకని ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తప్పనిసరిగా లంఖణం ఉండి తీరాలి.

జీర్ణశక్తి పదిలంగా వుంటేనే మందులు పనిచేస్తాయి!

జీర్ణశక్తి బాగా వున్నప్పుడే వేసుకున్న మందు ఎటువంటి చెడూ చెయ్యకుండా మంచి ఫలితాలిస్తుంది. అజీర్తి బాగా వున్నప్పుడు మామూలు పారాసిటమాల్ బిళ్ళ కూడా విపరీతమైన కడుపులో మంట తెచ్చిపెడ్తుంది. అందుకని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పిన ఈ చిన్ని సూక్ష్మాన్ని జాగ్రత్తగా పాటించండి - మీరు ఏ చికిత్స తీసుకొంటున్నా సరే.................

1. కడుపులో అజీర్తిగా వున్నప్పుడు లంకణం చేసి ముందు జీర్ణశక్తిని పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఏవ్యాధికైనాసరే జీర్ణశక్తి బాగావుంటేనే మందులు పనిచేస్తాయి.

2. మందులు వేసుకున్నాక అవి శరీరానికి వంటపట్టే (అరిగే వరకూ) వరకూ ఇతర ఆహార పదార్థాలు ఏవీ తీసుకోకండి. అసంపూర్తిగా జీర్ణమైన మందులు, అసంపూర్తిగా జీర్ణమైన ఆహార పదార్థాలు రెండూ కలిసి శరీరానికి అమితమైన చెడును కల్గిస్తాయి.
3. సరిగా జీర్ణం కాకుండా కడుపులో మిగిలిపోయినవే కొత్త రోగాలకు కారణం అవుతాయి.
4. ఆధునిక వైద్యంలో శరీరం బరువుని బట్టి మందుల మోతాదుని నిర్ణయించి ప్రయోగిస్తారు. కానీ, రోగి దోష బలాన్నీ, రోగి బలాన్నీ వీటితో పాటుగా జఠరాగ్ని కూడా దృష్టిలో పెట్టుకొని తగు జాగ్రత్తలతో మందులు వేసుకొంటే, మందుల వలన కలిగే హానిని చాలా వరకూ నివారించవచ్చు.

భోజనం చేసేందుకూ కొన్ని రూల్సున్నాయి

భోజనం చేసే పళ్ళెం దగ్గర్నించి భోజనానికి సంబంధించిన ప్రతి విషయమూ మనసు కింపైనదిగా వుండాలి. పళ్ళేన్ని తింటామా ..... పళ్ళెంలో వున్నదాన్ని తింటామా ...... అనే సందేహానికి తావేలేదు ఇక్కడ. పళ్ళెం కూడా తినేటంత రమ్యంగా వుండాలి.

"పురస్తాద్విమలే పాత్రే సువిస్తీర్ణ మనోరమే" అనే సూత్రంలో ఈ విషయాన్ని చక్కగా ఇలా వివరిస్తాడు ఆచార్య సుశ్రుతుడు.

భోజనం చేయడానికి కూర్చున్నప్పుడు శుభ్రమైన విశాలమైన, చూడముచ్చటయిన పళ్ళెం తెచ్చిపెడితే ఆహారం చక్కగా తినబుద్ధి అవుతుంది.

ఆ పళ్ళెంలో ముందు పప్పు వడ్డించి, ఆ తర్వాత ఒక్కక్క ఆహార పదార్థాన్నీ కొద్ది కొద్దిగా వడ్డించాలి.

ఆహారంలో స్వీట్లు, పాయసాలు, పానకాల వంటివి కుడివైపున ఏర్పాటు చేయాలి. చారు, సాంబారు, పులుసు పలచగావుండే ఆహార పదార్థాలేవైనా వుంటే అవన్నీ ఎడమ చేతివైపు ఉంచుకోవాలి.

కూరలు పప్పు, వడియాలు, అప్పడాలు, ఇలాంటివి ఎక్కువగా వడ్డించుకోవాలి.

ప్రశాంతవాతావరణంలో, ఎలాంటి ఉద్రేకాలు,కోపతాపాలు లేకుండా ఆనందంగా ఉల్లాసంగా వున్న మనసుతో తృప్తిగా భోజనం చేయాలి.

మరీ పొగలు గక్కుతూ గాని, చప్పగా చల్లారిపోయిగాని వుండే ఆహారం కాకుండా చక్కగా వేడిగా వున్న ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

మామూలుగా ఏవిధమైన అనారోగ్యాలూ లేని వ్యక్తులు మొదట స్వీట్‌తో ప్రారంభించి ఆ తర్వాత పులుపుగా ఉప్పగా వుండే వస్తువులు తిని, అప్పుడు మిగిలిన వాటిని తినాలి.

స్వీట్స్‌తో ఆహారం ప్రారంభిస్తే జీర్ణశక్తి తగినంత లేనివారికి వెంటనే కడుపు నిండిపోయి భోజనానికి సరయిన న్యాయం చేయలేకపోవచ్చు.

అలాంటి వ్యక్తులు ముందు దానిమ్మ గింజల్ని గాని, టమోటావంటి వాటితో తయారయిన "సూప్" గాని తిని అప్పుడు మిగిలిన ఆహార పదార్థాల్ని తీసుకొంటే మంచిది.

ఉసిరికాయ తొక్కుడు (నల్లపచ్చడి) పచ్చడిని ఎప్పటికప్పుడు కొత్తిమీర వంటివి కలిపి తాజాగా తాలింపు వేసుకొని భోజనంలో మొదటి ముద్దగా తినడం మంచిది. ఇది తింటే అన్ని దోషాల్ని హరిస్తుందని సుశ్రుతుడు చెప్పాడు.

అల్లం + సైంధవలణం ఈ రెండింటినీ కలిపి నూరి, అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తింటే నాలిక మీద జిగురు వంటివి పోయి నోటికి రుచి తెలుస్తుంది. అన్నహితవు కల్గుతుంది. ఎలాంటి జబ్బులూ రానీకుండా తీసుకొన్న ఆహారం చక్కగా వంటబట్టేలాచేస్తుంది.

ఈ అల్లం సైంధవ లవణ మిశ్రమంలో ఉసిరికాయ పచ్చడి కలుపుకొని తింటే చాలా బావుటుంది. ఆరోగ్యకరం కూడా!!

కడుపులో పెరిగే పాములు కల్గించే నష్టాలు

పొయ్యిలో పిల్లి లేస్తే కడుపులో ఎలుకలు పరిగెడతాయి.

కానీ -

కడుపులో పాముల్ని పరిగెత్తించే ఉపాయమే నూరుశాతం విజయవంతంగా జరగడం లేదు.

వేదకాలంనుంచీ మానవుణ్ణి అంటిపెట్టుకొని, మనిషితోనే పెరిగి, మనిషితోనే అంతమౌతున్న కడుపులో పాములు మనిషితో చేస్తున్న ఈ సహజీవనానికి జోహార్లు చెప్పాల్సిందే! కానీ, వాటివలన కలిగే వ్యాధులకు మాత్రం విముక్తి లేకుండా పోతోంది.

- వాంతులు, వికారం, విరేచనాలు, కడుపునొప్పి కడుపు ఉబ్బరం, అతిగా గ్యాస్ వెళ్ళడం, విరేచన మార్గం దగ్గర దురద ...... ఇలాంటి లక్షణాలు కడుపులో పాముల వలనే వస్తాయి. ఎలికపాములు, పిన్ వరమ్స్, గయార్డియా, ట్రిచూరిస్ వంటి కడుపులో పెరిగే పాముల వలన ఈ వ్యాధులు బాధలు వస్తాయి.

- ఒళ్ళు:తా దురద, దద్దుర్లు, చీడపట్టినట్లుండే లక్షణాలు కూడా కడుపులో పెరిగే పాముల వలనే వస్తాయి. హుక్‌వరమ్స్‌గాని, స్ట్రాంగి లోయిడ్స్ అనే పురుగులుగానీ కడుపులో వుండడమే దీనికి కారణం.
- దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, కళ్లెపడటం వంటివి న్యూమోసిస్టిస్ అనే పరాన్నజీవుల వలన వస్తాయి. ఈ పరాన్నజీవులు ఊపిరి ద్వారా ఒకరినుంచి ఇంకొకరికి సంక్రమిస్తాయి.
- విరేచనాల వ్యాధిని కడుపులో పెరిగే దాదాపుగా అన్ని రకాల పాములూ తీసుకొస్తాయి.
- కడుపులో నొప్పి కూడా ఇలాగే రకరకాల పాముల వలన వస్తుంది. ఒక్కో పాము వలన ఒక్కో చోట కడుపులో ఈ నొప్పి వస్తుంది. ఉదాహరణకు ఎలికపాములు (ROUNDWORMS – ASCARIS) వలన బొడ్డుచుట్టూ, బొడ్డు క్రింద కడుపు నొప్పి బాగా వస్తుంది.
- చర్మం ద్వారా ఈ సూక్ష్మజీవులు కొన్ని శరీరంలోకి చొచ్చుకొస్తాయి. వాటి వలన చర్మం మీద అనేక చర్మవ్యాధులు వస్తాయి.
- కొందరిలో ఈ కడుపులో పెరిగే పాముల వలన ఇస్నోఫిల్స్ కణాలు రక్తంలో పెరిగి, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, జ్వరం వంటి బాధల్ని తీసుకువస్తాయి కూడా!
- మలద్వారాం దగ్గర దురద, ఆకలి లేకపోవడం, కడుపులో నొప్పి, వికారం వంటి బాధలు నులిపురుగులు వస్తాయి. ఈ నులిపురుగుల్ని పిన్‌వార్మ్స్ అంటారు. ఇవి మలద్వారంలోంచి బైటకు వచ్చి మలద్వారం చుట్టూ లుకలుకలాడుతూ తిరుగుతాయి. వాటి వలన దురద ఎక్కువగా వుంటుంది కూడా. మలద్వారం లోంచి నెమ్మదిగా ఇవతలకు వచ్చినా జననాంగం లోపలికి చేరి, అక్కడ మంట, దురద, మూత్రవ్యాధుల్ని తెస్తాయి.
- తరచూ ఆయాసం, జలుబు లక్షణాలతో బాధపడేవారు కడుపులో పెరిగే పాములు పోవడానికి తప్పనిసరిగా మందులు వేసుకోవడం అవసరం అవుతుంది. చర్మవ్యాధులు కడుపులో బాధలు వస్తున్న వారుకూడా పాములమందులు (ANTI - HELMENTHICS) వాడడం అవసరం.
- మీరు పాముల మందులు వేసుకోవడానికి కడుపులో పాములు వున్నాయో లేదోనని సందేహించవలసిన అవసరం లేదు. ఈ మందులు మన శరీరం మీద పని చేయవు పేగుల లోపల పెరిగే పాములు మీదే పనిచేస్తాయి.

✪ రక్తహీనత, గుండెదడ, ఆయాసం, నరాల బలహీనత, బరువు కోల్పోవడం, ఇవన్నీ కడుపులో పెరిగే పాములవలన కూడా వస్తాయి. కాబట్టి , ఆ వ్యాధులకు చికిత్స చేయబోయే ముందు పాముల మందులు వాడడం అవసరం అన్నమాట! మెబెండజోల్ 100 Mg, ఆల్బెండజోల్ 400 Mg నెక్లొసమైడ్ 2 గ్రా ॥ పైపరజైన్ సిట్రేట్ వంటి మందులు ఇంగ్లీషు వైద్యంలో పనిచేసేవి వున్నాయి.

ఆయుర్వేదంలో "కృమిరోగం" అనే పేరుతో రకరకాల పాములు శరీరంలో తెచ్చే వివిధ వ్యాధుల్ని వివరించడం జరిగింది.

నిత్యానందరసం, హుతాశన రసం, కంపిల్లం, క్రిమిముద్గర రసం, క్రిమికుఠారం, జశదభస్మ - ఇలాంటి మందుల్ని ఆయుర్వేద వైద్యులు వ్యాధి లక్షణాలను బట్టి తగిన అనుపానాలతో వాడిస్తారు.

సూర్యోదయం సమయంలో సూర్యనమస్కారాలు చేయండి! ఎముకలు దృఢంగా వుంటాయి.

సూర్యుడికి నమస్కరిస్తే కుంతీదేవికి కొడుకు పుట్టాడు మంత్ర మహత్యంతో! అది వేరే కథ!!

సూర్యుడు రోజూ ఉదయించు సమయానికి ఆరుబయట నిలబడి ఆయనకు నమస్కరిస్తే మన ఎముకలు గట్టి పడతాయి.

సూర్య నమస్కారాలు చేయడం అంటే దణ్ణం పెట్టి ఊరుకోవడం కాదు. అదొక గొప్ప వ్యాయామం. వీటిని ఎలా చేయాలో పెద్దవాళ్ళని అడిగి తెలుసుకోండి! సూర్య నమస్కారాలు చేసినందుకు మయూరుడికి చర్మవ్యాధి తగ్గింది. బహుశా అది బొల్లి వ్యాధి అయివుండొచ్చు. ఆ కృతజ్ఞతతోనే ఆ మహాకవి సూర్య శతకం వ్రాశాడు! శరీరానికి ఎండ తగిలితే బొల్లి తగ్గుతుంది.

సూర్య కిరణాల్లో వుండే అల్ట్రావయలెట్ కిరణాలు శరీరంలో 'డి-విటమిన్' తయారు కావటానికి తోడ్పడతాయి.

తీసుకున్న ఆహారంలో వుంటే 'కాల్షియం'ను డి-విటమిన్ శరీరానికి వంటపట్టేలా చేస్తుంది. అందువలన ఎముకలు దృఢంగా తయారౌతాయి.

నల్లగా వుండే వారికి, నైట్ డ్యూటీలు ఎక్కువగా చేసే వారికి, ఇల్లువదలి ఎండలోకి అడుగుపెట్టని వారికి, ఏ.సీ.రూములో ఎక్కువగా వుండేవారికీ డి-విటమిన్ తగ్గి ఎముకలు మెత్తపడిపోయే ప్రమాదం వుంది. ముఖ్యంగా నల్లనివారు సూర్య నమస్కారాలు తప్పనిసరిగా చేయాలి. వారి శరీరం ఎండని సరిగా గ్రహించలేదు!

ఎండ సరిగా పడని చోట నివసించే వారికి, పిల్లలకు, గాలి వెలుతురు సరిగా రాని ఇళ్లలో వుంటున్న వారికీ, పెద్దవాళ్లకు, జ్వరాన పడిన వారికి ఎండలోపంగా వుంటుంది. కాబట్టి డి-విటమిన్ అదనంగా మనం ఇవ్వవలసి వుంటుంది.

రిటైరయిన వ్యక్తులు ఇంట్లో విశ్రాంతి తీసుకొంటూ ఎండ లేనప్పుడే ఏ సాయంకాలమో బైటకు వస్తుంటారు. వారికి సహజంగానే ఎముకలు మెత్తబడిపోయి తేలికగా విరిగి పోతుంటాయి. విరిగినవి త్వరగా అతకవు కూడా.

శాకాహారులకు డి- విటమిన్ తక్కువగా అందుతుంది. అందుకని వారు పాలు తప్పని సరిగా త్రాగాలి లేకపోతే డి-విటమిన్ కల్గిన ఆహారాన్ని వారు దాదాపుగా తీసుకోనట్లే లెక్క!

పేగు లోపల కేన్సరు వ్యాధి రావడం, బ్లడ్ కేన్సర్ రావడం, మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం, నెలసరి ఆగి పోతున్న స్త్రీలలో ఎముకలు మెత్తబడి పోవడం ఇవన్నీ కూడా డి- విటమిన్ తగ్గినందువలవ కలిగే దుర్లక్షణాలే.

రోజూ కోడిగుడ్డు తప్పనిసరిగా తీసుకోండి. కావలసినంత డి- విటమిన్ లభిస్తుంది.

సూర్యుడి ఎదుట సూర్య నమస్కారాలు చేయండి. శరీరంలో డి-విటమిన్ ఉత్తేజితం అవుతుంది. అవకాశం లేని వారు కనీసం సూర్యోదయం సమయంలో ఎండలో నుంచున్నా సరే పని జరిగిపోతుంది. సూర్యరశ్మి తగిలినప్పుడు చర్మంలో మెలనిన్ అనే రసాయన పదార్థం ఉత్తేజితం అయి చర్మానికి నలుపురంగు నిస్తుంది. బొల్లి వ్యాధికి ఎండచూపిస్తే సూర్య కిరణాలు మెలనిన్‌ని ప్రేరేపించి చర్మాన్ని నల్లగా మారుస్తాయి.

ఆరోగ్యం కావాలంటే ఇలా తలంటి పోసుకోండి!

తలమీద నీళ్ళు పోసుకొని స్నానం చేయడాన్ని తలంటుకోవడం, అనో, తలంటి పోసుకోవడం అనో మనం అంటున్నాం. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే కుంకుడు కాయతో గానీ, షాంపూతో గానీ, శికాయతో గానీ తలారా స్నానం చేయడాన్ని తలంటి పోసుకోవడం అని మనం వ్యవహరిస్తున్నాం.

ఇందులో తల అంటుకోవడం అనే మాట వుంది. తలని దేనితో అంటాలి...? తలని నూనెతో అంటాలి! మాడు మీద నూనె పోసి బాగా మర్దన చేయడాన్ని 'తలంటడం' అంటారు. నిజంగా మనం 'తలంటి' పోసుకొంటున్నప్పుడు ఇలా నూనెతో తలంటుకుంటున్నామా? చాలా మంది తలంటుకోకుండానే 'తలంటి' పోసుకుంటున్నారన్నది వాస్తవం!

నలుగు పెట్టుకుంటే మలినాలు పోతాయి!

నూనెతో తలని అంటీ, స్నానం చేయడాన్ని అభ్యంగన స్నానం అంటారు. ఇదే నిజమైన ఆయిల్ బాత్! నూనెని తలతోపాటు వొళ్ళంతా పట్టించుకొని, బాగా మర్దన చేయించుకొని నలుగుపెట్టుకుని, అది ఆరాక వలిచి, అప్పుడు స్నానం చెయ్యండి. నలుగు పెట్టుకుంటే వొళ్ళు తగ్గుతుంది. జిడ్డుపోతుంది. శరీరకాంతి పెరుగుతుంది. కనీసం వారానికి ఒకసారయినా ఇలా అభ్యంగన స్నానం చేస్తే ఆరోగ్యం పదిలంగా వుంటుంది. రోజూ అయితే ఇంక తిరుగేముంది!

మెదడు వ్యాధులన్నింటిలో ఆముదంతో తలంటి పోయండి!

ఆముదాన్ని తలకి, ఒంటికి పట్టించుకొని స్నానం చేస్తే షుగర్ వ్యాధి, పక్షవాత వ్యాధి, నడుంనొప్పి, కీళ్ళవాతం, మైగ్రేన్ తలనొప్పి మొదలైన వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది. వేడి తగ్గిస్తుంది. మెదడుకు సంబంధించిన జబ్బులన్నింటిలోనూ ఆముదం అంటి తలంటి పోయండి!

స్నానానికి ముందు కొబ్బరినూనె పట్టించుకోండి - చర్మం కాంతివంతంగా మెరుస్తుంది!

కొబ్బరినూనెతో గాని, నువ్వులనూనెతో గానీ అభ్యంగన స్నానం చేస్తే చర్మ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. చర్మం కాంతి వంతంగా మెరుస్తుంది. చలవ! సుఖంగా నిద్రపడ్తుంది. శరీరం తేలికగా వుంటుంది. పిచ్చి కలలు రావడం తగ్గుతుంది. తలంటి పోసుకునేప్పుడే కాదు - మామూలు స్నానం చేసేటప్పుడు కూడా తైలమర్దనం మంచిదే.

నెయ్యితో తలంటి తెలివితేటల్ని పెంచుతుంది!

నెయ్యితో తలంటుకొంటే కంటి వ్యాధుల్లో అమోఘమైన ఫలితం కన్పిస్తుంది. అమితమైన చలవని కల్గిస్తుంది. మూత్రవ్యాధులన్నింటికీ ఇది చాలామంచిది. ఆయుష్షును పెంచుతుంది. శరీరం మంచి కాంతినిస్తుంది. రోగపీడితులలాగా నిస్సత్తువగా కన్పించు వ్యక్తుల్లో తేజస్సు పెరుగుతోంది. బుద్ధివర్ధకం. పిల్లలకు నేతి తలంటి పోస్తే తెలివితేటలు పెరుగుతాయి ఆకలి పెరుగుతుంది. వారి సహజ శక్తులు అన్నీ రెట్టింపు ఔతాయి. రక్తక్షీణత, కామెర్లు, అమీబియాసిస్, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, ఉబ్బసం వ్యాధులన్నింటిలోను ఇది మేలుచేస్తుంది.

మనో వ్యాధుల్లో మంచిగంధం వంటికి పట్టించాలి!

మంచి గంధపు చెక్కని అరగదీసి, అందులో జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం వంటి పరిమళ ద్రవ్యాల్ని కలిపి శరీరానికి పట్టించుకొంటే దాన్నే "చందన చర్చ" అంటారు! "మైపూత" అంటే ఇదే. కావ్యాల్లో కావ్యనాయికలు ఇలా అనులేపనాన్ని వేసుకొన్నట్లు కవులు వర్ణిస్తారు. మనం వీటిని మరిచిపోయాం! ఇదీ ఒక చర్మ సౌందర్య రహస్యమే. ఆడవారేకాదు - మగవారికీ ఇది అవసరమే! మరీ ఖరీదైనదేమీ కాదు.

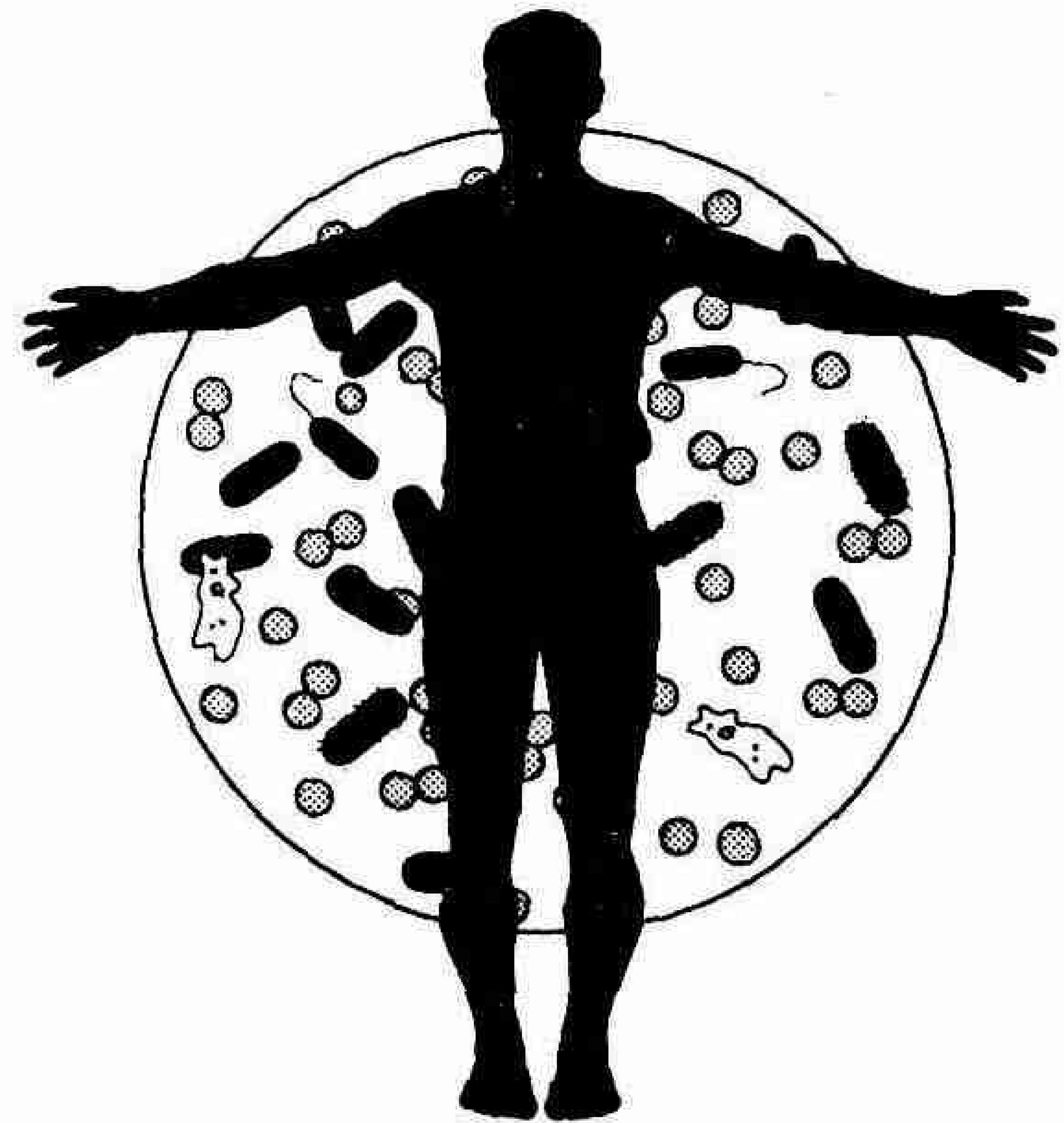
తేజస్సుని, బలాన్ని, వృద్ధి చేస్తుంది. చెమట దుర్వాసనని పోగొడ్తుంది. మూర్ఛవ్యాధికి మంచిది. మానసిక వ్యాధుల్లో మనసుకు ఉల్లాసాన్ని కల్గిస్తుంది. అనుతాపాన్ని పోగొడ్తుంది. విరహాగ్నికి ఇంతకన్నా చల్లదనం కల్గించేదేముంది చెప్పండి!

తలంటి పోసుకోకూడని సమయాలు!

విరేచనాలౌతున్నప్పుడు తలంటి పోసుకోకూడదు. కడుపునొప్పి, జిగురురక్తంతో, విరేచనాలౌతూ కడుపులో పరిస్థితి బాగోలేదనుకున్నప్పుడు తలంటి పోసుకోకండి. ఈ సమయంలో షాంపూతో స్నానం కూడా నిషిద్ధమే. ఒంటిమీద గాయాలున్నవారు, జ్వరంతో వున్నవారు. క్షయవ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసంతో బాధపడ్తున్నవారు తలంటిపోసుకోకుండా వుంటే మంచిది. ఆ పరిస్థితులు నెమ్మదించాక తలంటి పోసుకోవచ్చు. అర్థరాత్రిపూట, సూర్యాస్తమయం సమయాలలోను, టిఫిన్ చేసిన తర్వాత, అన్నం తిన్న తర్వాత తలంటి పోసుకోకండి. తక్కిన అన్ని రోజులలోనూ, అన్ని సమయాలల్లోనూ తలంటి మంచిదే. పండుగరోజునే తలంటి పోసుకోవాలనే నియమం లేదు. సృష్టిలో ప్రతిరోజూ శుభకరమైనదే.

సుఖవ్యాధుల వ్యాప్తికి మగవాడే బాధ్యుడు!

నాగరికత ఎంత పెరిగినా, విజ్ఞానం పెరిగినా వైద్య సదుపాయాలు పెరిగినా, డాక్టర్లు పెరిగినా శక్తివంతమైన మందులు పెరిగినా - సుఖవ్యాధులు మాత్రం అణుమాత్రమైనా తగ్గలేదు - పైగా వాటి రేటు కూడా పెరిగింది. అవతల "ఎయిడ్స్" మహమ్మారి భయం వున్నాసరే సుఖ వ్యాధుల్ని- మాత్రం నిరోధించడం సాధ్యపడని విషయంగానే వుంది.



జననాంగం మీద పుళ్ళు కన్పించే వ్యాధులు ముఖ్యంగా మూడు : 1. హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ 2. సిఫిలిస్ 3. షాంకరాయిడ్

- వీటిలో హెర్పిస్ అనేది వైరస్ మూలాన వస్తుంది. చిన్న నీటి పొక్కులు, వేసవికాలంలో చర్మంపేలినప్పుడు వచ్చే పొక్కుల్లా వుంటాయి. నొప్పి వుంటుంది. గజ్జల్లో చిక్కకట్ట వచ్చు. జ్వరం, తలనొప్పి ఒళ్ళునొప్పులు వంటివి రావచ్చు.

దీనికి ఎసైక్లోవిర్ 200 Mg బిళ్ళలు రోజుకు 5 చొప్పున 10 రోజులు పాటు వైద్యులు వాడిస్తారు.

వ్యాధి మొదలైన వెంటనే చికిత్స జరిగితేనే ఈ హెర్పిస్ వాధి కంట్రోల్ అవుతుంది. లేకపోతే హెర్పిస్ (జననాంగాల సర్పి ఎప్పుడు తిరగబెడ్తూనే వుంటుంది) గజ్జల్లో బిళ్ళలు (LYMPH NODES ENLARGEMENT) ఎక్కువగా వున్నప్పుడు ఈ హెర్పిస్ వ్యాధినే అడ్డగర్రల వ్యాధి అని కూడా అంటుంటారు మనవాళ్ళు.

- సిఫిలిస్ వ్యాధిలో చిన్న పుండు, ఎర్రగా పడ్తుంది. యాపిల్‌కాయనో, జామకాయనో కొరికితే ఎలా గుంటపడ్తుందో అలా కొరికినట్లు చిన్న పుండు పడ్తుంది కాబట్టి దీన్ని కొరుకుడు వ్యాధి అంటారు. పెన్సిలిన్‌గాని, టెట్రాసైక్లిన్ గాని ఈ వ్యాధికి జవాబు చెప్పగల మందులుగా ఆధునిక వైద్యులు చెప్తారు.
- షాంకరాయిడ్ అనేది జననాంగం మీద ఏర్పడే కురుపుల వంటి వ్యాధి. చీము, నెత్తురు కూడా వుండి నొప్పి పుడ్తుంటుంది. ఈ వ్యాధికి మామూలు పెన్సిలిన్, టెట్రాసైక్లిన్‌లు అలవాటుపడిపోయి ఇప్పుడు అంతగా పనిచేయడం లేదని, ఇంకా పై మందుల వాడవలసి వస్తోందనేది ఆధునిక వైద్యంలో వైద్యుల అనుభవంలోని విషయం.

ఇలాగే స్త్రీ, పురుషుల్లో జననాంగాల్లోంచి ద్రవ పదార్థాలు చీము, రసి కారటానికి అనేక వ్యాధులు కారణం అవుతున్నాయి. ట్రైకోమోనాస్ వెజినాలిస్, గర్భాశయంలో చీము దోషం (సెర్విసైటిస్) గనేరియా, మూత్రనాళంలో చీముదోషాలు (యురెత్రయటిస్) వంటి వ్యాధులు కూడా సుఖానికి పోయి "కొని" తెచ్చుకున్న దుఃఖాలే! ఆ విధంగా సుఖవ్యాధులు సార్థక నామధేయాలు.

చోపచీన్యాది చూర్ణం, అశ్వగంధాది చూర్ణం, అమృతభల్లాతకి రసాయనం, వ్యాధిహరణ రసాయనం, దేవకుసుమరసాయనం, రసకర్పూరం. రసపర్పటి, స్వర్ణ వంగభస్మ, త్రివంగ భస్మ, మేహవంగ రాజీయం తాళకసింధూరం వంటి అత్యంత శక్తివంతమైన మందులు ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో వున్నాయి.

అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో వీటిని వాడితే సుఖవ్యాధులు మళ్ళీమళ్ళీ తిరగబెట్టకుండా వుంటాయి.

వ్యాధులు వచ్చిన తర్వాత ఏ మందులు వాడాలనే మీమాంసని అలా వుంచండి - సుఖవ్యాధుల వ్యాప్తిని నిరోధించడం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించవలసిన అవసరం వుంది.

వ్యభిచారానికి బాధ్యుడుమగవాడే! మగవాడు వ్యభిచారి అయిన స్త్రీ దగ్గరకు వెళ్ళడం మానుకోగలిగితే, ఏ వ్యభిచారిణీ ఆ వృత్తిలో వుండదు. పొట్టగడవడం కోసం కష్టపడిపనిచేసే మరో వృత్తిలోకి వస్తుంది.

కాబట్టి సమాజంలో వ్యభిచార వ్యాప్తికి మగవాడు తానే కారణం అని గ్రహించి, సుఖవ్యాధుల్ని సమూలంగా నిరోధించడం కోసం, ఎయిడ్స్ వ్యాధి విజృంభించకుండా నిలువరించడం కోసం - మగవాడే బాధ్యతగా ముందుకొచ్చి - వ్యభిచారాన్ని మానుకోవాలి.

బాధ్యతంతా మగవాడిదేనని మరీ మరీ నొక్కి చెప్తున్నాను.

ముంచుకొస్తున్న ఎయిడ్స్ ప్రమదాన్ని పట్టించుకోకపోతే ఆనక చెయ్యగలిగిందేమీ లేదు. చేతులెత్తేసే పరిస్థితుల్ని కొని తెచ్చుకోవద్దని విన్నపం!

ఉయ్యాల ఊగితే ఆనందం అంబరమౌతుంది.

ఉయ్యాల ఊగితే శరీరంలో రక్త ప్రసారం బాగా జరుగుతుంది. అందువలన అలసట తీరుతుంది. మరీ పెద్ద ఊపులు కాకుండా చిన్నగా ఊగుతుంటే సుఖకరంగా వుంటుంది. మంచి నిద్ర పట్టిస్తుంది. ఊయలలూగితే ఆనందం అంబరం అవుతుంది.

వాత వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారికి ఇంట్లో ఉయ్యాలబల్ల ఏర్పాటు చేసి పడుకోపెడితే వారికి చాలా ప్రశాంతంగా వుంటుంది. వాతం నెమ్మదిస్తుంది. ముఖ్యంగా పక్షవాత రోగులకు, నడుంనొప్పితో బాధపడ్తున్నవారికీ, మైగ్రేన్ తలనొప్పి వున్న వారికి ఉయ్యాల చాలా మేలుచేస్తుంది.

పసిపిల్లలకు ఊయల ఊపు మంచి ఆరోగ్యాన్ని కల్గిస్తుంది. కానీ, వేడిచేసే శరీర తత్వం వున్న వారికి టీ.బి. వ్యాధి వున్నవారికి ఉయ్యాల పెద్ద ఊపులు ఊపితే వేడి చేస్తుంది. తలతిరగడం. బి.పి. పెరగడం జరగవచ్చు. చిన్న ఊపులు ప్రశాంతత నిస్తాయి. కాబట్టి కుర్చీ ఉయ్యాలకన్నా బల్ల ఉయ్యాల కొంత వరకూ నయం. పెద్ద ఊపులతో ఊగితే ఫిట్స్ వ్యాధి వున్న వారికి, చెవుల్లో వ్యాధులున్న వారికి, తలతిరుగుడు వున్నవారికి చెడు చేస్తుంది!

పాలుతాగితే విరేచనాలౌతున్నాయా? మానేసి మజ్జిగ తాగండి!

పాలు సరిపడని వాళ్ళు చాలామంది వున్నారంటే ఆశ్చర్యపడవలసిందేమీలేదు. పాలల్లో "లాక్టోజ్" అనే పంచదారకు సంబంధించిన రసాయన పదార్థం వుంటుంది. ఇది సరిపడక పోవడం వలన చాలామందిలో పాలుతాగినప్పుడల్లాగాని, పాలతో తయారయిన ఆహారపదార్థాలను తీసుకొన్నప్పుడు గానీ రకరకాల బాధలు కన్పిస్తాయి.

పాలను తీసుకున్నప్పుడు అందులో వుండే లాక్టోజ్ చిన్నచిన్న పంచదార కణాలుగా మారిపోతుంది. లాక్టేజ్ అనే ఎంజైమ్ పేగుల్లో వుంటుంది. ఇది లాక్టోజ్‌ని పంచదారగా మార్చేందుకు సహాయపడుతుందన్న మాట!

ఈ లాక్టేజ్ ఎంజైమ్ తక్కువగా వుండటంగానీ, అసలు లేకపోవడంగానీ జరిగితే, లాక్టోజ్ పేగులో పంచదార పదార్థాలుగా మారకుండా అలానే మిగిలిపోతుంది.

కడుపులో అరగకుండా మిగిలిపోయిన లాక్టోజ్ పులిసిపోయి (బాక్టీరియా చర్యలవలన) గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి, విరేచనాలు వస్తాయన్న మాట. కొందరికి వాంతులు కూడా అవుతాయి.

పాలు తాగినా, ఆ పాలతో తయారయిన ఆహారపదార్థాలు తిన్నా సరిపడనివారు వాటిని మానేయడమే మంచిది. బదులుగా పెరుగుగాని, మజ్జిగగాని తీసుకోండి.

పాలలోవుండే పోషకవిలువలన్నీ మజ్జిగలోనూ వుంటాయి. పాలను తోడు పెట్టినంతమాత్రాన అందులోవన్నీ ఎక్కడికీపోవు. అదనంగా ఉపయోగకారక బాక్టీరియా కూడా మనకు పెరుగు- మజ్జిగలద్వారా లభిస్తాయి.

ఉపయోగకారక బాక్టీరియా వలన పాలలో వుండే లాక్టోజ్ ముందుగానే పులియ బెట్టపడింది కాబట్టి పెరుగుగాని, మజ్జిగగానీ కడుపులోకి తీసుకొంటే ఎటువంటి హానీజరగదు. కాఫీ, టీలలోగాని, పాలలోగాని, పంచదార వేసుకోకపోయినా వాటిని తీసుకున్నప్పుడు కడుపులో పంచదార తయారౌతునే వుంది కాబట్టి, మధుమేహ వ్యాధి వచ్చినవారు స్థూలకాయులు, తీపి తినకూడనివారు - వీళ్ళంతా పాలు తాగడం మానేసి మజ్జిగ త్రాగడమే మంచిదన్నమాట! ముఖ్యంగా మధుమేహ రోగులు పాలు తాగకూడదు.

పెరుగుకన్నా మజ్జిగే మంచివి. ఈ మంచి అనేది మజ్జిగని చిలకడం వలనే వస్తోంది. అదీ సంగతి!

మజ్జిగ కూడా కొందరికి సరిపడకపోవచ్చు. బహుశా దీనికి కారణం" ఎలెర్జీ" కూడా కావచ్చు. మజ్జిగ మీద తేటని తీసుకుంటే ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

మజ్జిగ త్రాగండి చాలు - చాలా వ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి.

కొన్ని పల్లెటూళ్ళలో ఇప్పటికీ దాహం అంటే మంచి నీళ్ళకు బదులుగా మజ్జిగే ఇచ్చే అలవాటు కొనసాగుతూంది. మజ్జిగ మనకు తెలియని అద్భుత ఔషధ గుణాలున్న 'అమృతం' అంటే అతిశయోక్తి కాదు. మజ్జిగని "బీదవాడిపాలు" అని పిలుస్తారందుకే. మజ్జిగలోని వెన్న తీసేసి చక్కగా నీళ్ళు కలిపి మరీ త్రాగండి. చిక్కటి మజ్జిగే తాగాలనే రూలు లేదు.

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే విషయంలో పాల వలన ఎన్నో ఉపయోగాల్ని ఆధునిక వైద్య శాస్త్రం చెప్తోంది. కేల్షియం కావాలంటే పాలు త్రాగాల్సిందే మరి. కానీ స్థూలకాయులు, షుగర్ వ్యాధి పీడితులు, బరువు తగ్గాలనుకొనేవారు, పొట్ట పెరిగిపోతున్న వారు పాలను త్రాగకుండా వుంటేనే మంచిది. పాలు మానేస్తే శరీరానికి అవసరమయ్యే పోషక పదార్థాలు అందకుండా పోతాయి కదా..... ఎలా? వెన్న తీసేసిన మజ్జిగలో కొవ్వు పదార్థాలు తప్ప ప్రొటీన్లు, మినరల్స్, కేల్షియం, విటమిన్స్ పాలలో ఎన్ని వున్నాయో అన్నీ మజ్జిగలో యధాతథంగా వుంటాయి. కాబట్టి పాలకు బదులు మజ్జిగే తాగండి.

పాలు చాలా వ్యాధుల్లో కొద్దిగా హాని చేస్తాయి. ఉదాహరణకు అమీబియాసిస్, అతిసార వ్యాధి, కలరా వంటి వ్యాధుల్లో పాలు త్రాగితే విరేచనాలు పెరుగుతాయి. కీళ్ళనొప్పులు, నడుం నొప్పి, తలనొప్పి మొదలైన వాత వ్యాధుల్లో పాలు వాతాన్ని పెంచి వ్యాధిని పెరిగేలా చేస్తాయి. కాబట్టి ముఖ్యంగా ఇలాంటి వ్యాధుల్లో పాలకు బదులు మజ్జిగను వాడుకుంటే ఈ వ్యాధులు నెమ్మదిస్తాయి. హానీ జరగదు.

మీరు కాఫీ, టీ అలవాటు మానేయాలనుకొంటున్నారా.....? ఆఫీస్‌కు మజ్జిగ తీసుకువెళ్ళండి.

1. ధనియాలు జీలకర్ర నేతిలో విడివిడిగా వేయించి మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు కలిపిన పొడిని మీ ఆఫీస్‌లోనే వేరే ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. మీ ఆఫీస్‌లో మీ కోసం వచ్చే అతిథులకు కావాలంటే టీ తెప్పించి ఇవ్వండి. మీరు మాత్రం గ్లాసులో మజ్జిగ పోసుకొని రెండు చెంచాలు ధనియాలు, జీలకర్ర పొడిని కలిపి త్రాగండి. రుచిగా వుంటుంది. చలవ, పైత్యం, వాతం, కఫం తగ్గుతాయి. వ్యాధి ఏదైనా ఇది అద్భుతమైన మేలు చేస్తుంది. ఇందులో శొంఠి పొడి కలుపుకొంటే ఇంకా బావుంటుంది.

2. రాగుల్ని మొలకెత్తించి, ఎండించి దోరగా వేయించి మరపట్టించండి. ఈ పొడిని కూడా మజ్జిగలో కలుపుకొని ఉప్పు వేసుకొని త్రాగవచ్చు. కేల్షియం, విటమిన్లు తదితర పోషక పదార్థాలు వందలకొద్దీ ఖర్చుపెట్టి కొనుక్కోకుండానే ఈ చిట్కాలో దొరుకుతాయి. ప్రయత్నించండి. మనసుంటే మార్గాలుంటాయి.

పెరుగుమీద మీగడ పెరుగుకన్నా మంచిది...... ఎలాగంటారా.......?

1. పెరుగు మలబద్ధకాన్ని కల్గించి వాతాన్ని పెంచుతుంది. పెరుగుపై మీగడ మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టి విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. వాతాన్ని, వేడిని పోగొడ్తుంది.
2. పెరుగు తింటే జలుబు చేసే వారిలో చాలా మందికి పెరుగు మీద మీగడ తింటే జలుబు చేయవకపోవడాన్ని మనం గమనించవచ్చు.
3. పెరుగు మీగడకన్నా, పెరుగు చాలా త్వరగా పులుస్తుంది.
4. అన్నహితవును పెంచే విషయంలో పెరుగుకన్నా మీగడే ఎక్కువ శక్తివంతమైనది.
5. ఈ కరువు రోజుల్లో పెరుగే దొరకడమే కష్టంగా వుంటే, ఇంక మీగడ ఎక్కడి నించి తెస్తాం అంటున్నారా!... పెరుగు మీగడకు మజ్జిగతో సమానగుణాలున్నయంటుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం! కాబట్టి నిత్యం మజ్జిగ వాడండి, ఎన్ని వీలేతై అన్ని త్రాగండి! పెరుగుకన్నా మంచివి మజ్జిగ! పెరుగు, మీగడలకన్నా చవక కూడా!!

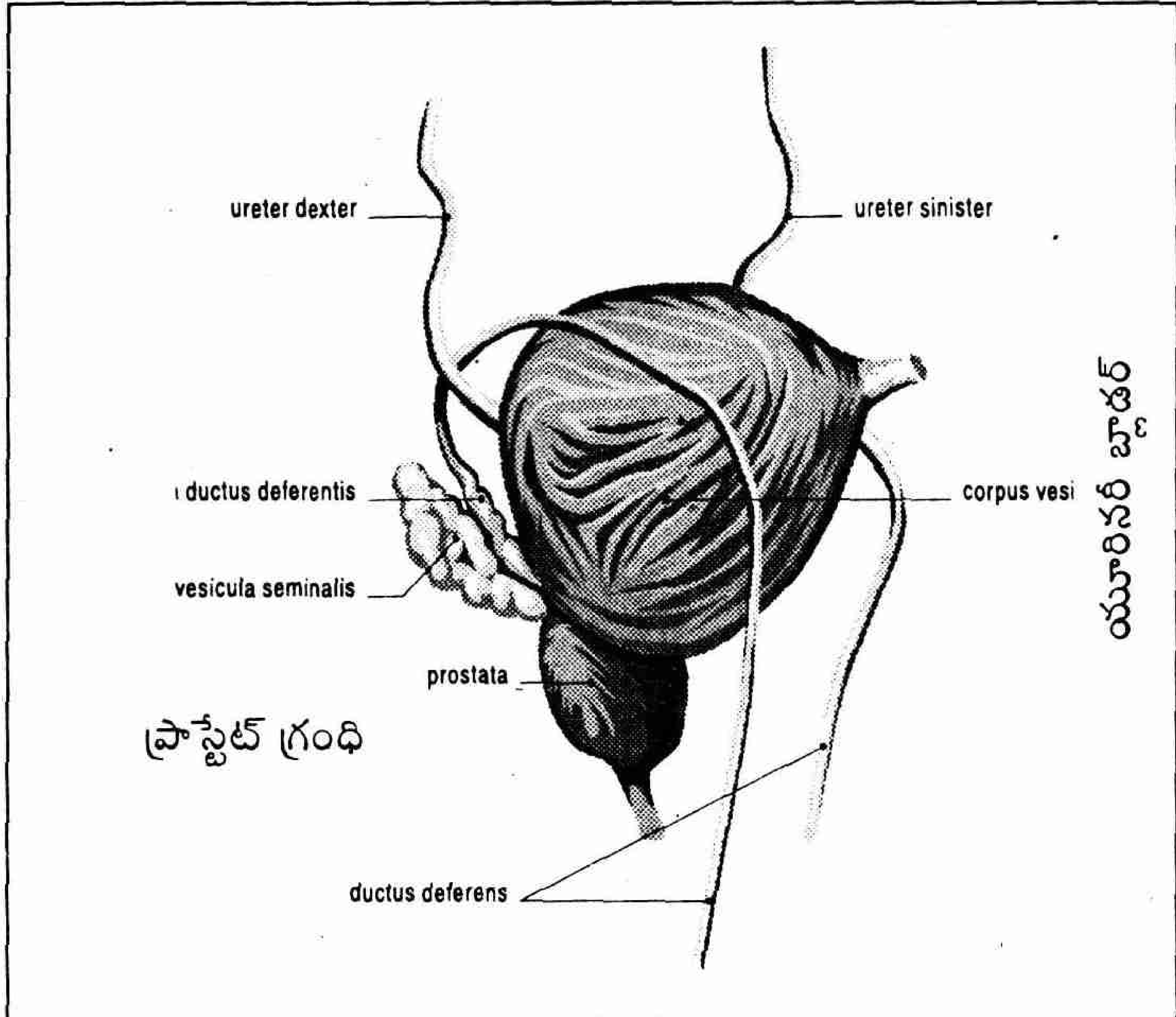
మధ్య వయసులో వున్న మగవారికి శాపం "ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో వాపు"

వయసు యాభై దాటాక మగవాళ్ళలో చాలా మందిలో మూత్రానికి సంబంధించిన సమస్యలు ప్రారంభం అవుతుంటాయి. పదే పదే మూత్రానికి వెళ్ళవలసి రావడంతో ఈ వ్యాధి మొదలౌతుంది.

జట్టు తెల్లపడటం, రాలిపోవడం, రక్తనాళాలు మూసుకుపోవడం, చూపు తగ్గిపోయి కళ్ళకు పొరలు కమ్మడం... ఇవన్నీ మొదలయ్యే వయసులోనే ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో వాపు మొదలౌతుందని పాతసామెత. ప్రోస్టేట్ గ్రంధి వాచినపుడు మూత్రానికి సంబంధించిన పలు సమస్యలు మొదలౌతాయి.

సరిగ్గా మధ్య వయస్సు - అంటే యాభై ఏళ్ళు వచ్చే సరికి ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో వాపు మగవారిలో చాలామందిలో ప్రారంభం అవుతుంది. 60-70 సం॥ల వారిలో ఎక్కుగా కన్పిస్తుంది. ఇంతకీ ఈ ప్రోస్టేట్ గ్రంధి ఏమిటీ అది ఎందుకు వాస్తుందనేది తెల్సుకుందాం.

ప్రొస్టేట్ గ్రంధి - మూత్రపు సంచి (యూరినరీ బ్లాడర్) కింద మలాశయంపైన వుంటుంది. మామూలు భాషలో చెప్పాలంటే, "పౌరుష గ్రంధి" అంటారు. దీన్ని, మగవారిలో మగతనాన్ని పెంపొందించేందుకు ముఖ్య కారణమైన గ్రంధి ఇది.



వయసు పెరిగే కొద్దీ మగవారిలో క్రమంగా పురుష హార్మోన్లు తగ్గిపోయి, స్త్రీ హార్మోన్ల ప్రాబల్యం పెరుగుతుంది. మగవాళ్లలో స్త్రీ హార్మోన్లు ఏమిటని ఖంగారుపడకండి. స్త్రీ పురుషులిద్దరిలో కూడా - అటు మగ హార్మోన్లు ఇటు ఆడ హార్మోన్లు రెండూ వుంటాయి. కాకపోతే, మగవారిలో మగహార్మోన్లు ఎక్కువగానూ, స్త్రీలలో స్త్రీ హార్మోన్లు ఎక్కువగానూ ఉంటాయి.

వృద్ధాప్యం వచ్చే సరికి మగవారిలో మగ హార్మోన్లు అవసరం తగ్గిపోతుంది. దాంతో అవి మందగించే సరికి స్త్రీ హార్మోన్లు డామినేట్ చేస్తాయన్న మాట. పురుష హార్మోన్లతో సమానంగా స్త్రీ హార్మోన్లు కూడా మందగిస్తే ఏ గొడవా వుండదు. స్త్రీ హార్మోన్లని ఈస్ట్రోజెన్‌లంటారు. ఈ ఈస్ట్రోజన్‌ల ప్రాబల్యం పెరగడంతో పౌరుషగ్రంధి దెబ్బతినిపోతుంది. ఈ కారణంగానే అది (ప్రొస్టేట్) వాచిపోతుందన్నమాట. ఒక్కొక్కసారి ఈ వాపు కేన్సర్‌కు కూడా దారి తీయవచ్చు. అది వేరే సంగతి.

ప్రొస్టేట్ గ్రంధిలో వాపు మూత్ర నాళానికి గానీ, మూత్రపు సంచికి గానీ, అవరోధం కల్గిస్తుంది. అందువలన మూత్రపు నడక సరిగా జరగదు.

1. అతిగా మూత్రానికి వెళ్ళవలసి రావడం ఇందులో మొదటి లక్షణం. రాత్రిపూట ఈ బాధ ఎక్కువగా వుంటుంది. షుగర్ వ్యాధి లేని వారిలో సైతం ఈ లక్షణం కన్పిస్తుంది. షుగర్ వ్యాధి వున్న వారిలో కూడా ఇది కంట్రోల్లో వున్నాసరే రాత్రిపూట మూత్రం ఎక్కువగా అవుతోందంటే ప్రోస్టేస్ గ్రంథిని తప్పక పరీక్ష చేయించుకోవాల్సి వుంటుంది.
2. రాత్రిపూటకే పరిమితమైన ఈ లక్షణం క్రమేణా పగలు పూటకు కూడా విస్తరిస్తుంది. రాత్రనక, పగలనక అదేపనిగా మూత్రానికి వెళ్ళాల్సి రావడం ఒక పెద్ద సమస్యగా మారిపోతుంది.
3. వెళ్ళాలని అనిపించాక వెంటనే బాత్రూంకు వెళ్ళాలి. లేకపోతే బట్టలోనే అయిపోతుందేమోనన్నట్లు హడావిడి చేస్తుంది. దీన్ని అర్జెన్సీ అంటారు.
4. పోసిన తర్వాత ఇంకా వస్తుందేమోననిపించటం. చాలాసేపు వేచి వుండాల్సి రావడం, ఒక్కో చుక్క పడటం ఇలా కూడా బాధపెడ్తుంది.
5. హడావిడిగా బాత్రూంకి పరిగెత్తితే తీరా అక్కడకు వెళ్ళాక చాలాసేపు వేచివుంటే గానీ మూత్రం రాదు. వచ్చేస్తున్నట్లే వుంటుంది గానీ రాదు.
6. మూత్రపు ధార కూడా బలంగా ఫోర్స్‌గా వుండదు. కాసేపు ఆగడం, కాసేపు రావడం వచ్చినట్లే వుండి రాకపోవడం... ఇలా హింసిస్తుంది.
7. మూత్ర పిండాలు దెబ్బ తింటే గజ్జల్లో నొప్పి రావడం మొదలౌతుంది. ఆసనం దగ్గర బరువుగా వుంటుంది.
8. హడావిడిగా మూత్రానికి వెళ్ళాల్సి రావడం, వెళితే వెంటనే రాకపోవడం పోసిన తర్వాత తిరిగి వచ్చి పడుకోగానే మళ్ళీ వెళ్ళాలనిపించడం..... ఇలా బెడ్రూమ్-బాత్రూంలమధ్య షటిల్ సర్వీస్‌లా తయారౌతుంది పరిస్థితి.

మూత్రం పోయడంలో ఏరకమైన ఇబ్బంది ఎదురౌతున్నా వెంటనే వైద్యుడి సలహా పొందగలిగితే ఈ పరిస్థితి మరీ ఇంతగా ముదిరిపోకుండా కొంతవరకూ నివారించవచ్చు.

ఈ వ్యాధిలో ఆపరేషన్ చేయడం ద్వారా ప్రోస్టేట్ గ్రంథిని తొలగించడం ఒక్కటే పరిష్కారం. అయితే ప్రోస్టేట్ గ్రంథిని తొలగించడం వలన లైంగిక సమర్థత తగ్గిపోయేందుకు అవకాశాలు లేకపోలేదు.

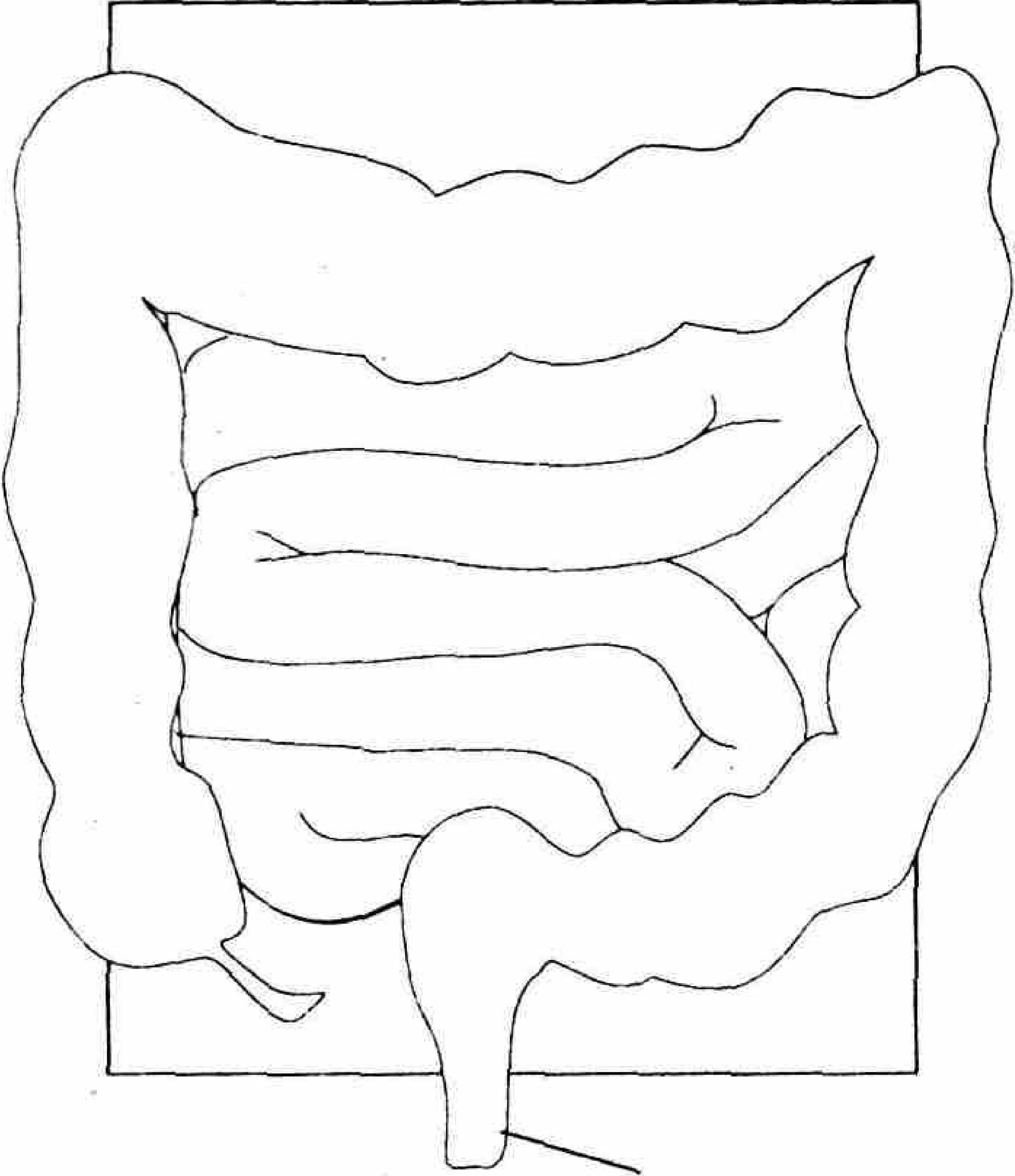
వ్యాధి తొలిదశలో లైంగిక వాంఛ ఎక్కువగా వుండి వ్యాధి లక్షణాలు పెరిగే కొద్దీ లైంగిక వాంఛ, లైంగిక శక్తి తగ్గిపోవడం ఈవ్యాధిలో తరచూ కన్పించే ముఖ్య లక్షణం.

ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో వాపు తగ్గించేందుకు మంచి మందులున్నాయి.

అయితే ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో వాపు తీవ్ర స్థాయిలో వున్నపుడు, కేన్సర్ లక్షణాలు కన్పించినపుడు శస్త్ర వైద్యుడి సలహా తప్పనిసరి అవుతుంది. అందాక రాకుండా ముందుగానే జాగ్రత్త పడడం మంచిది.

పిల్లల్లో మలబద్ధకాన్ని గుర్తించి సరిచేసే ఉపాయాలు

పిల్లల్లో మలబద్ధకం తరచుగా వుంటుంది. చంటిపిలల్లో అయితే, విరేచనం అయ్యిందా లేదా ..... అని మనం గమనిస్తాం. కానీ, పెద్దపిల్లల్లో విరేచనపు అలవాటుని మనం సరిగా అడిగితెలుసుకోవాలి. లేకపోతే మలబద్ధకం అనేది వారిలో చాలా పెద్ద సమస్యల్ని తెచ్చిపెడ్తుంది.



స్కూలుకు వెళ్ళేహడావిడి వలనో, ట్యూషన్‌కు వెళ్ళే కంగారు వలనో, హోంవర్క్ పూర్తిచేయాలనే ఆత్రం వలనో విరేచనానికి వెళ్ళే పనిని వాయిదావేసేసి, అంతగా వెళ్ళాల్సి వస్తే కాసేపు బలవంతంగా ఆపుకొంటారు.

ఈ విధంగా రోజులు తరబడి విరేచనం ఎక్కువ పరిమాణంతో రెక్టమ్ (మలాశయం) లో వుండి పోతుంది. మలాశయంలో మలం పరిమితి దాటి మిగిలిపోవడంతో మలాశయం ఉబ్బినట్లవుతుంది. మల విసర్జన చేయాలనే కోరిక మనలో కల్గించి వెంటనే టాయిలెట్‌కో, చెంబుపుచ్చుకొని పొలాలగట్లకో వెళ్ళేలా ప్రేరేపించే బాధ్యత ఈ మలాశయానిదే (రెక్టమ్)! కానీ, మలం మలాశయంలో పేరుకు పోవడంతో "గంటకొట్టే డ్యూటీ" చేయవలసిన మలాశయం కిమ్మనకుండా వుండిపోతుంది. మల బద్ధకం రావడానికి ఇదే ముఖ్యకారణం.

అంటే, విరేచనానికి వెళ్ళే దాన్ని వాయిదాల మీద వాయిదాలు వేయడం ద్వారా మలాశయాన్ని (రెక్టమ్) దెబ్బతీసి మలబద్ధకాన్ని ఎవరికి వారు తెచ్చిపెట్టుకొంటున్నారన్న మాట.

ఇది పిల్లల్లోనే కాదు, పెద్దల్లో కూడా వున్న అలవాటే! ముఖ్యంగా విరేచనాన్ని వాయిదా వేసే అలవాటు ఆడవారిలో ఎక్కువ. పనుల వత్తిడే ఇందుకు కారణం.

సరే .... ఇప్పుడు మళ్ళీ పిల్లల విషయానికొద్దాం!!

విరేచనద్వారం (Anal Sphincters) కొద్దిగా తెరచుకొంటే ఏవో కాసిని నీళ్ళు, కొద్దిగా తయారయ్యీ అవని విరేచనం కలిసి అపక్వంగా విరేచనం అవుతుంది. కానీ, మలాశయం లోపల ఉండగా, గట్టిరాయిలా (Bolus) మిగిలిపోయిన విరేచనం మాత్రం అలానే వుండిపోతుంది.

ఎప్పుడైనా బలవంతంగా ముక్కితే, పెద్ద ఉండలానో రాయిలానో ఈ విరేచనం పడ్తుంది. విరేచనం అయ్యింది కదా అని సంబరపడడానికి వీల్లేదు. మళ్ళీ విరేచనానికి వెళ్ళడం వాయిదా వేయడం, మళ్ళీ మలబద్ధకం .... ఈ కథ మామూలే!!

- ఆడపిల్లల్లో కన్నా విరేచనాన్ని వాయిదావేసే గుణం గమ్మత్తుగా మగపిల్లల్లోనే ఎక్కువగా కన్పిస్తోందని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.
- నాలుగో ఏట నుంచి పిల్లలు మలబద్ధకం అలవాటుని తెచ్చిపెట్టుకొంటూ వుంటారు సాధారణంగా ..... సరయిన "టాయిలెట్ ట్రైనింగ్" ఇప్పించి అన్నీ ఇతర పనులు మాని విరేచనానికి వెళ్ళే పనిని ముందు చూడమని ప్రోత్సహించాలి.
- కొంత మంది పిల్లల్లో ఎమోషన్లు ఎక్కువగా వుంటాయి. కుటుంబ పరిస్థితులు ప్రభావం వలన వాళ్ళు మానసికంగా సంతోషంగా వుండకపోతే మలబద్ధకం వస్తుంది.

తల్లిదండ్రులు ముందుగా తమ పిల్లల్ని దగ్గరగా పిలిచి వారి విరేచన అలవాట్లేమిటో అడిగి తెలుసుకోండి. వారిలో మలబద్ధకం వున్నవారిని వైద్యుడికి చూపించి సలహాపొందండి.

మలబద్ధకానికి ఇతర కారణాలుకూడా చాలా వున్నాయి.

1. జలుబు మందులు, షుగర్వ్యాధికి వాడే మందులు, మూత్రం ఎక్కువగా నడిచేందుకు వాడే మందులు, పేగుల్లో ఇతర జబ్బులు (ఎంటరైటిస్ వగైరా!) అన్నం సహించకపోవడం, తిన్నది వంట బట్టకపోవడం (MAL NUTRITION) ఇవన్నీ మలబద్ధకానికి కారణమయ్యే అంశాలు.
2. థైరాయిడ్ గ్రంధిలో వాపు, కొన్ని రకాల నరాల జబ్బులు, విరేచన మార్గాన్ని అడ్డగిస్తున్న ట్యూమర్లు, అల్సర్లు వంటివి కూడా మలబద్ధకాన్ని తెచ్చిపెడతాయి. కాబట్టి పిల్లలవెనక మీరు కూడా టాయిలెట్లోకి వెళ్ళివిరేచనం ఎలా అవుతోందోగమనించండి. అవుతున్న విరేచనం పల్చగావుండి, అందులో మలం తక్కువగా వుందంటే లోపల మలాశయంలో మలం బద్ధకంగా ముడుచుకొన్నట్లే! దాన్ని బైటకు తెచ్చే ఉపాయాలు ఆలోచించాలి. వెంటనే వైద్యుడి సలహాపొందడం మంచిది.

ఒక్కోసారి మూత్రంలో చీము దోషం (URINARY TRACT INFECTION) కూడా మలబద్ధకానికి కారణం కావచ్చు. మూత్ర పరీక్ష చేయించండి.

విరేచనం మెత్తబడి, నున్నగా జారిపోయేలా చేసే మంచి విరేచనకర ఔషధాల్ని వైద్యుడిసలహా మీద వాడించడం వలన ఎక్కువ ఉపయోగం వుంటుంది.

ఎమర్జెన్సీ అయితే తప్ప ఎనీమా చేయాల్సిన అవసరం కూడా వుండదు.

విరేచనానికి మందులు వెయ్యడం అలవాటైతే, ఆ విరేచనాల మాత్రలకు అలవాటు పడిపోతారని అనుకొంటారు చాలామంది.

ఇది సరికాదు.

అయుర్వేద పద్ధతిలో తయారయిన, విరేచన మాత్రలుగానీ, లిక్విడ్ పేరాఫిన్, మిల్క్ఆఫ్ మెగ్నీషియం వంటి అల్లోపతి మందులుగానీ, రెగ్యులర్‌గా వాడించినా ఎటువంటి చెడూ చెయ్యవు.

వచ్చినా రాకపోయినారోజూ రెండు సార్లు టాయిలెట్‌లోకి వెళ్ళికూర్చుని, ప్రయత్నించమని పిల్లల్ని ప్రోత్సహించండి.

ఆహారంలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా వున్నవాటిని తిన్పించండి. కేరెట్, ముల్లంగి - ఇలాంటి వాటిని జ్యూస్ తీసి త్రాగిస్తే బిడ్డలు మలబద్ధకం లేకుండా ఆరోగ్యవంతంగా పెరుగుతారు.

మందులు ఆహారం తర్వాత వేసుకొంటేనే బాగా పనిచేస్తాయా.......?

ఆహారం తర్వాత మందులు వేసుకొంటే అనేక ప్రయోజనాలున్నాయి.

ఆహారంతో పాటే జీర్ణం అయి త్వరగా రక్తంలో కలిసి పనిచేయడం ప్రారంభిస్తాయి. కడుపులో మంట, ఉద్రేకాల్ని కల్గించకుండా వుంటాయి.

అతిగా పనిచేయకుండా కోరుకున్న ఎఫెక్ట్ మందుల వలన కలగాలంటే ఏమందు వేసుకున్నా సరే తప్పని సరిగా కొంత ఆహారం తీసుకొని వేసుకొంటేనే మంచిది.

- రిఫామైసిన్ వంటి టీ.బి. మీద పనిచేసే మందులుగానీ, అల్సర్‌కు వాడే మందులు గానీ, జలుబు మందులుగానీ ఖాళీకడుపున వేసుకొంటే బాగా పనిచేస్తాయని చెప్తారు. ఇవి అంతగా పేగుల్లో ఇరిటేషన్ తీసుకురావు కాబట్టి నిరభ్యంతరంగా ఖాళీ కడుపున వేసుకుని అరగంట తర్వాత ఆహారం తీసుకొంటే మంచిది.
- అయుర్వేద మందులు సౌమ్యంగా పనిచేసేవీ, తీక్షణంగా పనిచేసేవీ రెండు రకాలు వున్నాయి. సౌమ్యంగా పనిచేసే వాటిని ఖాళీకడుపున వేసుకోవచ్చు. తీక్షణ ఔషధాలను మాత్రం ఆహారం తర్వాత వేసుకుంటేనే మంచిది.

మందుని ఆహారం తర్వాత వేసుకోవాలో ఆహారం ముందు వేసుకోవాలో, ఆహారంతో పాటుగా వేసుకోవాలో మీ డాక్టర్ గార్ని స్పష్టంగా అడిగి సలహాపొందండి. స్పెసిఫిక్‌గా ఇలా వేసుకోండి - అని మీకు చెప్పకపోతే, తప్పనిసరిగా ఆహారం తర్వాతే మందులు వేసుకోండి.

తలలో చుండ్రును సమర్థవంతంగా నివారించుకోండి

తలలో చుండ్రు తలకు అదనపు భారమే గానీ, అది కీర్తికిరీటం కాదు. మనదేశంలో ప్రతి ఇద్దరిలోనూ ఒక వ్యక్తి చుండ్రుతో బాధపడుతున్నాడు.

చుండ్రు ఏర్పడే శరీరతత్వం అనువంశికంగా వచ్చే విధంగా... మన జీన్స్‌లోనే అటువంటి గుణం వుండవచ్చని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. 15 ఏళ్ల నుంచి 40 ఏళ్ళలోపు ఏ వయసులో అయినా చుండ్రు బయల్దేరవచ్చు. 15 ఏళ్ళలోపు పిల్లల్లో కూడా చుండ్రు అప్పుడప్పుడూ కన్పిస్తుంటుంది.

యుక్తవయసులో టెస్టోస్టిరోన్ హార్మోన్ ప్రభావం వలన చుండ్రు, మొటిమలు ఆ వయసులో సహజం. చుండ్రు మగవాళ్ళలోనూ, మొటిమలు ఆడవాళ్లలోనూ సహజంగా ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి. అలాగని అదే నియమంకాదు.

చుండ్రుని గురించి తెలుసుకోదగ్గ వివరాలు:

1. చుండ్రు అంటువ్యాధి కాదు. గోకినందు వలనే తలలో పుళ్ళు పడతాయిగానీ చుండ్రు వలన కాదు.
2. ఇది నూనె పదార్థాలు కడుపులోకి తీసుకోవడం వలనగానీ ఒంటికి రాసుకోవడం వలన గానీ రావడం లేదు.
3. నూనె రాసుకొంటే చుండ్రు పెరుగుతుందని అనుకోవలసిన పనిలేదు. రాయకపోయినా వారానికి ఒక రోజు తలంటి స్నానం చేయకపోతే తలమాసినట్లే వుంటుంది. అందుకని తలంటుకొంటే ఇబ్బంది వుండదు.
4. చుండ్రు వచ్చే శరీరతత్వం లేని వారికి మనం చుండ్రును తెప్పించలేము. అంటించలేము.
5. షాంపూలకన్నా ఆయుర్వేదీయ పద్ధతుల్లో తయారయిన ఔషధాలతో తలస్నానం చేస్తే చుండ్రు చాలా త్వరగా పోతుంది.

చుండ్రుని అశ్రద్ధ చేయకండి సొరియాసిస్ కావచ్చు!

చుండ్రుని అది మామూలు విషయంగానే భావించి అశ్రద్ధ చేయకండి. సొరియాసిస్ అనే భయంకర చర్మవ్యాధి తలలో చుండ్రుగా ప్రత్యక్షమయి వుంటుంది. దానికి చికిత్స అంత తేలిక వ్యవహారం కాదు.

చుండ్రులో సన్నని నూగులాంటి పొట్టు వుంటుంది. సొరియాసిస్‌లో పెద్ద పలుకులుగానూ లేక పొలుసులుగానూ పొట్టు రాల్తుంది.

చుండ్రుని దులిపితే తేలికగా రాలిపోతుంది. సొరియాసిస్‌లో పొలుసులు దువ్వినకొద్దీ రాలుతుంటాయి. అవి గట్టిగా చర్మానికి అంటుకుని వుంటాయి.

చుండ్రులో తల మీద పొక్కులుండవు. సొరియాసిస్‌లో పొక్కులు చేతికి తగులుతాయి. గట్టిగా దువ్వినా గోకినా చిన్న రక్తపుజీర తగుల్తుంది. ఇదే చుండ్రుకూ, సొరియాసిస్‌కు తేడా!

చుండ్రు వెంట్రుకల పరిధిలోనే వుంటుంది. సొరియాసిస్ వెంట్రుకల్ని దాటి ముఖం మీదకు, మెడమీదక్కూడా పాకుతుంది.

షాంపూలు వాడినంత మాత్రాన ఈ చుండ్రు వదలడం లేదంటే అది సొరియాసిస్ అయి వుండవచ్చు. పరీక్ష చేయించుకోండి.

పారిజాతం గింజలు నూరి తలకు పట్టించండి. చుండ్రు పోతుంది!

పారిజాతం పూల మొక్క గింజలు చుండ్రును పోగొట్టే అద్భు శక్తి కల్గినవి!

ఈ గింజల్ని మెత్తగా నూరి తలకు పట్టించి ఓ అరగంట ఆరనిచ్చి తలంటి పోసుకోండి. ఓపికుంటే రోజూ చేయండి. తలలో పొక్కులుంటే సొరియాసిస్ వ్యాధి తగ్గుతుంది. చుండ్రూ పోతుంది.

ఈ గింజల పొడిని 1/2 చెంచా మోతాదులో లోపలికి తీసుకొంటే దురద కూడా తగ్గుతుంది. వేపనూనెను మీరు సంపాదించుకో గలిగితే అది కూడా చుండ్రును పోగొట్టే అద్భుత ఔషధమే!... - తలంటి పోసుకోబోయే ముందు తలకు బాగా పట్టించుకోవాలి.

కాకరకాయనే కాదు - కాకర ఆకునికూడా వండుకోండి.

మన ఆచారాల్లో ఆరోగ్యాన్ని కల్గించేవి చాలా వున్నాయి. అందులో ఎవరికీ సందేహం లేదు. కానీ, ఆరోగ్యాన్ని కల్గించే అంశాలు చాలా భాగం మనకు ఆచారంగా లేకుండా, ఎవరికీ తెలియకుండా మిగిలి పోయాయి. ఎందుకనో తెలియదు.

ఉదాహరణకు కాకరకాయల్ని చాలా మంది ఇష్టంగా తింటారు. ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అయితే, కాకర కాయలాగానే చిరు చేదుగా వుంటుంది- కాకరాకు. కాకర కాయలాగానే కొద్దిగా పసర వాసన వుంటుంది. దీనికి. వండుకుంటే కాకర కాయకీ, కాకరాకుకీ రుచిలో పెద్ద తేడా వుండదు

కానీ, కాకరకాయకన్నా కాకర ఆకు ఎక్కువ శక్తి వంతమైంది. క్షయరోగులకి కాకరాకును వండిపెట్టండి. వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

కడుపులో మంట, కడుపులో ఉబ్బరం, పైత్యం, తలతిరుగుడు వంటి వ్యాధుల్లో కాకరాకు అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. ఎన్నాళ్ళనుంచో తగ్గని విషజ్వరాల్లో కారకాకు అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. జ్వరానికి కళ్ళెం వేసి వెనక్కి లాక్కొస్తుంది.

షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు కారకాయల గురించి బాగానే ఆలోచిస్తారు కానీ, కాకర ఆకుని తీనుకొంటే అంతకన్నా మేలు చేసేది ఇంకొకటి లేదు, మూత్ర వ్యాధులన్నింటిలోనూ కాకరాకు ప్రకృతి సిద్ధంగా దొరికే దివ్యఔషధం, కడుపులో పాముల్ని చంపుతుంది. విషపదార్థాలు తీసుకున్నట్లు అనుమానంగా వున్నప్పుడు బైట ఆహారాలు తిన్నప్పుడు, కల్తీకలిసినవి తిన్నప్పుడు కాకరాకుని వండుకొని తింటే విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. వీర్యానికి వేడి పుట్టిస్తుంది. వీర్యానికి సంబంధించిన కొన్ని దోషాల్ని పోగొడ్తుంది.

ఇప్పుడు చిక్కల్లా ఎక్కడ వచ్చిందంటే, కారక కాయని వండుకోవడం అందరికీ తెలుసు. కానీ, కారక ఆకుని వండుకోవడం ఎలా అనేదే సమస్య.

ఇంత ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపదార్థాన్ని మనం ఆచారంగా ఎందుకేర్పరచుకోలేక పోయామో అనేదే బాధ! మీరు ఉపాయంగా కాకరాకుని వండుకుని తినండి. సమస్త వ్యాధుల్లోనూ మంచిది! తరచూ దీన్ని తినే వారికి రోగాలు దరికిరావు. ఏవిధంగానూ కాకరాకుని వండుకోవడం కుదరకపోతే, బాగా ఎండించి మెత్తగా దంచి ఖాళీ క్యాప్సూల్స్‌లో పెట్టుకొని పూటకు రెండు మూడు చొప్పున వేసుకోండి.

కడుపు ఉబ్బరానికి కారణాలు ఇవిగో ....

కడుపు ఉబ్బరం రానివాళ్ళు సాధారణంగా వుండరు. మనం నివసిస్తున్న వాతావరణం, మన ఆహారపు అలవాట్లు, ఎదిగీఎదగని మన నాగరకతల ప్రభావం వలన కల్గిన మానసిన పరిస్థితులూ.... ఇవన్నీ మనలో అత్యధికుల్లో కడుపు ఉబ్బరం రావడానికి కారణం అవుతున్నాయి.

1. తరచూ కడుపులో నొప్పి, కడుపులో మంట, ఉబ్బరం, గ్యాస్, వికారంతో పాటు, విరేచనం గట్టిగా రాయిలా వెళ్ళడం ఒక్కోసారి మేకపెంటికలుగా వెళ్ళడం..... ఆహారంలో తేడా వస్తే విరేచనాలు కావడం... ఇవన్నీ ఇరిటబుల్ బొవెల్ సింద్రోమ్ (IRRITABLE BOWEL SYNDROME) (IBS) అనే వ్యాధి లక్షణాలుగా చెప్తారు. సాధారణంగా "అమీబియాసిస్" వ్యాధి ఈ IBS కు కారణం అవుతుంది. మానసిక వత్తిళ్ళు, దిగుళ్లు, ఆహారం సరిపడకపోవడం వంటి ఇతర కారణాలు కూడా వుంటాయి. వదలకుండా నడుము నొప్పికూడా వస్తూంటుంది. దీనికి ఆయుర్వేదంలో మంచి మందులున్నాయి.
2. గ్యాస్ ఎక్కుగా వుండే కూల్‌డ్రింక్‌లూ, సోడాలు ఏరిఏటెడ్ వాటర్ ఎక్కువగా తాగేవారికి కడుపులో ఉబ్బరం వస్తుంది. కడుపు బరువుగా వుండి, అన్నం ఎక్కువైనట్లనిపిస్తూ ఉబ్బరంగా వున్నప్పుడు మన వాళ్ళు కూల్‌డ్రింక్‌నో;సోడానో, బిస్లరీసోడానో తెప్పించుకొని త్రాగుతూంటారు. అందువలన గ్యాస్ మరింత పెరుగుతుంది - ఉపయోగం వుండదు.
3. గ్యాస్ వలన గానీ, మలం వలన గాని, అజీర్తికర ఆహార పదార్థాల వలన గానీ, పేగుపూత వలన గానీ పేగు లోపల ఆహారం నడిచే మర్గం సన్నబడిపోయి అవరోధం కలిగి నిలిచిపోతుంది. అందువలన కూడా ఉబ్బరం రావచ్చు.
4. పేగుల్లో గానీ, పేగు బైట ఇతర అవయవాల్లో గానీ చీము దోషం (INFECTIONS) వలన కూడా ఉబ్బరం కలగవచ్చు. ఇలాంటప్పుడు జ్వరం, నొప్పి కూడా ఎక్కువగా వుంటాయి.

- జీలకర్ర 100 గ్రా॥ తీసుకోండి. 50గ్రాములు వేయించి, మిగిలిన 50 గ్రాముల పచ్చిజీలకర్రతో కలిపి మెత్తగానూరి, సమానంగా పంచదార కలిపి - ఒకట్రొండు చెంచాల పొడిని పాలలోగానీ, మజ్జిగలో గానీ కలుపుకొని తాగండి. లేదా, నేరుగా తినండి. గ్యాస్, ఉబ్బరాలు తగ్గుతాయి.
- చేమంతి పూలను ఎండించి, మెత్తగా దంచి, పంచదార కలుపుకొని ఒకట్రొండు చెంచాలు పొడిని రోజూ రెండు సార్లు పాలలోగాని, మజ్జిగలోగాని, నేరుగాగానీ తీసుకోండి. పేగుపూత తగ్గుతుంది. కడుపులో పాములు కూడా తగ్గుతాయి.
- కరక్కాయ పొడి, శొంఠి పొడి, లోహభస్మ వీటిని సమానంగా కలుపుకుని రోజూ 1/4 చెంచా మోతాదులో రెండు పూటలా తేనెతో కలిపి తీసుకోండి. కడుపులో నొప్పి గ్యాస్‌ట్రబుల్, కడుపులో మంట తగ్గుతాయి.

- నారికేళ లవణం అనే మందు ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీనితోపాటు శంఖభస్మ, వరాటభస్మ, శృంగిభస్మ ఈ నాల్గింటినీ సమానంగా కలిపి, చిటికెడంత పొడిని మజ్జిగలో కలిపి తాగండి. మీ గ్యాస్ ట్రబుల్ తగ్గితీర్తుంది..... తక్షణం.

బాగా చదువు రావాలంటే ఎలా వుండాలో సుశ్రుతుడి సూచనలు

విద్యార్థులందరికీ ఒకే రీతిగా క్లాసులో మాష్టారు పాఠం చెప్తారు కదా....అందులో ఒకరిద్దరికి మంచి ర్యాంకులు వస్తున్నాయి. చాలామంది అత్తెసరు మార్కులతో పాసవుతారు. కొందరు ఫెయిలౌతారు.

ఈ తేడాలు ఎందుకొస్తున్నాయి.

చదివే విషయంలో కొద్ది హెచ్చుతగ్గులున్నా అందరూ బాగానే చదువుతున్నప్పటికీ వైఫల్యాలు ఎక్కువ ఉంటాయి. ఈ వైఫల్యాలు ఆ వయసు విద్యార్థుల్లో మానసిక అలజడికీ, అశాంతికి దారితీస్తాయి.

అందుకనే "ఆరోగ్యభగవద్గీత" లో మంచి విద్యార్థి ఎలా ఉంటే బాగా చదువులో రాణిస్తాడో సుశ్రుతుడుచెప్పిన ఈ చిన్న రహస్యాల్ని నా విద్యార్థి సోదరులకోసం అందిస్తున్నాను.ప్రత్యేకంగా

1. విద్యార్థులు చదువు పూర్తయ్యేవరకూ సెక్సుపరమైన వ్యవహారాల్లో తలదూర్చకూడదు. ఒకటీ అరా అలాంటి ఆలోచనలు వచ్చినా, ఇంకనుంచైనా ముందు "చదువుసంగతి కానిద్దాం....." అనుకో గలగాలి. సుశ్రుతుడు దీన్ని మొదటి విషయంగానే చెప్పాడు. ర్యాంకు రావాలంటే నిగ్రహం కావాల్సిందే!!
2. అకారణక్రోధాలు - ఆవేశాలు - రెచ్చిపోవడాలు ఇవి విద్యార్థులైన వారిలో తెలివి తేటల్ని దెబ్బతీస్తాయంటాడు. మనం వద్దనుకున్నా ముసురుకొచ్చే రాజకీయాలు, క్యాంపస్ గొడవలు విద్యార్థుల్లో మానసిక ప్రశాంతత లేకుండా చేస్తాయనేది వాస్తవం.

   ఇంకా పరిణతి పొందని మన సమాజంలో విద్యార్థి వ్యవస్థని భ్రష్టు పట్టించిన రాజకీయనాయకులు, విద్యారంగ ప్రముఖులదే ఈ బాధ్యత అంతా!

   అయినా, వున్నంతలోనే మనసు ప్రశాంతంగా, ఎటువంటి అలజడులూ ఆందోళనలూ లేకుండా వుంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే చదివింది మెమరీలో చక్కగా "స్టోర్" అవుతుంది.
3. విద్యార్థుల్లో పరస్పరం ఇచ్చిపుచ్చుకునే మనస్తత్వంవుండాలి. ఒకరికొకరు తమకు తెలిసిన సమాచారాన్ని చెప్పుకోవడం వలన నాలెడ్జి పెరుగుతుంది.

4. గుట్కాలు, జర్దాలు, పాన్‌పరాగ్‌లూ ఇవి మేథాశక్తిని, ఆలోచనా శక్తినీ, నరాలబలాన్ని (Nerve Power) బాగా దెబ్బతీస్తాయి. స్మోకింగ్ చేసే అలవాటు మేథాశక్తిని పెంచేందుకు ఏ మాత్రం దోహదపడదు. మేథావులు, మహారచయితలూ చాలామంది తాగుతారు కదండీ.....అని అడగాలను కొంటున్నారు కదూ.. వారు కూడా స్మోకింగ్ వలన, ఆల్కాహాల్ వలన ఏవో కొత్తకొత్త ఊహలు, ఆలోచనలూ వస్తాయనే భ్రమలోఉండే తాగుతున్నారు. నిజానికి పొగాకులో మెదడుకు పదును పెట్టేశక్తి ఏ మాత్రం లేదనీ, ఆల్కాహాల్‌కు మేథాశక్తిని పెంపొందించే గుణం అణుమాత్రంకూడా ఉండదనీ తెలుసుకున్న క్షణాన.... ఆ మేధావులు కూడా తప్పకుండా ఆ అలవాటుని మానేస్తారు. ఇలాంటి అజ్ఞానాత్మక మోహాలకు లోనుకావద్దని సుశ్రుతుడు విద్యార్థులకు నాలుగో చికిత్సా సూత్రం చెప్పాడు.
5. అభిమాన ధన సుయోధన మనస్తత్వం వయసులోవున్న విద్యార్థుల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. దాని ఫలితంగానే అప్పుడప్పుడూ క్లాసులో మాష్టర్లకు విద్యార్థుల చేతుల్లో పరాభవాలు ఎదరౌతుంటాయి కూడా! దీనితోపాటే కించిత్ "అహంకారం" కూడా వుంటుంది. ఇవి రెండూ విద్యార్థిగా వున్నప్పుడు రాజాలాగా కాలాన్ని గడపడానికి బాగానే ఉపయోగపడతాయి గాని, ర్యాంక్‌లు తెచ్చుకొనే విషయంలో ఎలా ఉపయోగపడతాయి.....?? మీకు స్టేట్ ర్యాంక్‌లు రావాలంటే మీలో ఉన్న దుర్యోధనుడు వెళ్ళిపోవాలి.
6. ఇదిపోటీ పరీక్షలయుగం. ఏదో డిగ్రీ పూర్తి చేసేస్తే ఎక్కడోక చోట ఏదోక చిరుద్యోగం దొరక్కపోదు... అని ఆలోచించే రోజులు కావు. కాలం చాలామారి పోతోంది. కాలంతో పాటుగా ముందుగా మారిన వాడు జీవితంలో రాణిస్తాడు. అలామారలేనివాడు, అవతలివాడి అభ్యున్నతిని చూసి, ఓర్వలేని స్థితిలో పడిపోతాడు.

అదే "డిప్రెషన్" అనే పెనుభూతంగా ఆ వ్యక్తిని కబళించి వేస్తుంది. ఆ డిప్రెషన్‌లో వున్న వ్యక్తిని ఆ ఊబిలోంచి బైటకులాగడం చాలా కష్టం.

అందుకనే కాంపిటీటివ్ యుగంలో మీరుకూడా పోటీ మనస్తత్వాన్ని పెంచుకొని, మీలో దాగివున్న టాలెంట్‌ని ఉపయోగించి ముందుకు దూసుకురావడానికి ప్రయత్నించండి. విజయంమీదే అవుతుంది. ఈ సమాజాన్ని దాని అభ్యున్నతినీ చూసి గర్వించండి. మీరుకూడా ఆ స్థాయికి ఎదగాలని కోరుకోండి. అంతేగాని, ఈర్ష్యపడకండి. ఇది సుశ్రుతుడు వేల సంవత్సరాలనాడు విద్యార్థులకు చెప్పిన హితవు.

7. విద్యార్థి అయినవాడి మనసుతోపాటు మాటకూడా వినయంగా సున్నితంగా, మృదువుగా వుండాలి. కఠినంగా మాట్లాడడం, బూతులు మాట్లాడడం వంటి అలవాట్లు మనసుని కూడా కఠినంగానే చేస్తాయి. అది మీ ఎదుగుదలని దెబ్బతీస్తుంది. మీ మేధాశక్తికి తగిన గుర్తింపురాకుండా పోతుంది! చాడీలుచెప్పడం, ఒకరి విషయాలు ఇంకొకరికి మోయడం, ఉన్నవీ లేనివీ కల్పించిచెప్పడం వంటి మనస్తత్వం ఉన్నవారికి మానసికమైన ఎదుగుదలవుండదని సుశ్రుతాచార్యులవారు హెచ్చరించారు.
8. మీ పనితీరులో ఇంకా స్పీడ్ పెరగాలి. ఉదయం నిద్రలేచింది మొదలు మీరువేసే ప్రతి పనీ అమితవేగంగా జరిగిపోవాలి. టాయిలెట్‌లోనూ, బాత్రూమ్‌లోనూ గంటలకు గంటలు గడపడం, నోట్లో బ్రెష్ వేసుకొని ఎంతకీ తెమలక పోవడం......ఇవన్నీ మీ అమూల్యమైన సమయాన్ని ఎంతగానో వృధా చేస్తాయి. మీలో స్పీడ్ వుంటేనే మీరు కవర్ చేయగల్గిన సబ్జెక్టును, సిలబస్‌ను చెకచెకా పూర్తిచేసి, పరీక్షల సమయానికి ఒక ట్రెండుసార్లు రివిజన్ కూడా చేయగల్గుతారు మీలో "ఆలస్యం" అనే లక్షణం. వుంటే, సిలబస్‌ను ఒక్కసారికూడా చదవటానికి మీకు సమయం సరిపోదు. కాబట్టి "స్పీడ్"ను అలవాటు చేసుకోండి.
9. అపకీర్తిని మూటగట్టే పనుల్లో మీరు తలదూర్చేట్లయితే, మీకెరీర్ ఆక్షణానే సర్వనాశనం అయిపోతుంది. బంగారంలాంటి మీ భవిష్యత్తు ఎందుకూ కొరకాకుండా పోతుంది.

   మీరు ర్యాంక్‌హోల్డర్ కావాలంటే, మీకు యాంటీసోషల్ కార్యకలాపాలతో ఏ విధమైన సంబంధాలూ ఉండకూడదు. మనోనాశకరకమైన పనులు చేయనివాడుగా వుంటేనే విద్యార్థి చదువులో రాణిస్తాడని సుశ్రుతుడు చెప్పాడు.
10. "వరల్డ్ రికార్డ్" సృష్టించేంతగా గోళ్ళు పెంచుకోవడం, జుట్టూ హిప్పీలనో జిప్సీలనో తలపింపచేసేదిగా వుండేవాడికి చదువులో ర్యాంక్‌లు రావని ఖండితంగా చెప్పారాయన'
11. మనసా వాచా కర్మణా పరిశుద్ధుడైన వాడికే చదువుల సరస్వతి వంటబడ్తుంది. అలానే విద్యార్థి గురువుగారి వశంగా వుంటేనే చదువు బ్రహ్మాండంగా వస్తుందని సుశ్రుతులవారు స్పష్టంగా చెప్పారు.

ఎన్ని యుగాలు మారినా ఇవి నిత్యసత్యాలే!!

ఇప్పుడు మళ్ళీ మొదటి కొస్తున్నాను. ఎంతకష్టపడి చదివినా పరీక్షల్లో మార్కులు రాకపోవడానికి మనలో ఎన్నిరకాల లోపాలున్నాయో ఇప్పటివరకూ చెప్పిన ఉత్తమ విద్యార్థి లక్షణాలను ఎవరికి వారు తమతోపోల్చుకొని ఆలోచించుకోండి. ఆత్మవిమర్శన చేసుకోండి. మీకు ర్యాంకులు రావాలన్నా, క్యాంపిటేటివ్ పరీక్షల్లో సీట్లు తెచ్చుకోవాలన్నా ఒక్కసారి ఈ లక్షణాలను చదివి, అర్థంచేసుకొని విద్యార్థులు తమతమ ఆలోచనావిధానాన్ని పద్ధతుల్ని మార్చుకోవాల్సి వుంటుంది.

జుట్టు పెరిగేందుకు చిరుసలహాలు

జుట్టురాలిపోతున్నదని బాధగా వుందా? ఉసిరిక, చెంగల్వకోష్టు, ఎండించిన కలువపూలు, జటామాంసి, వాకుడు కాయలు (ఇవి బజార్లో కూడా దొరుకుతాయి) వీటన్నింటినీ బాగా ఎండిన తర్వాత మెత్తగా దంచి ఒకసీసాలో భద్రపరచుకోండి. రాత్రి పడుకోబోయేముందు, 1-2 చెంచాల పొడిని కాసిని నీళ్ళతో తడిపి, పేస్ట్‌లా చేసి తలకు పట్టించండి. తెల్లవారిన తర్వాత తలంటి పోసుకోండి. కనీసం రెండుమూడురోజులకొకసారైనా ఇలా చేయండి. తలకట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. వెంట్రుకల కుదుళ్ళు గట్టిగా వుంటాయి.

తుంగముస్తలు, దేవదారు చెక్క, చెంగల్వకోష్టు, పండు తమలపాకులు ఎండించినవి, మ్రాను పసుపు, పసుపుకొమ్ములు - వీటన్నింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి - ఆ చూర్ణాన్ని 1-2 చెంచాల మోతాదులో నీటిలో కలిపి తలకు పట్టిస్తే చుండ్రు తగ్గుతుంది. వెంట్రుకలు రాలడం ఆగుతుంది.

చెంగల్వకోష్టును నువ్వులనూనెతో కలిపి తలకు బాగా పట్టించి, తలంటి పోసుకోండి - చాలాకాలంగా తలలో వుండే - దురదలు, తామర, గుల్లలు, పొక్కులు, మంటలు...ఇవన్నీ తగ్గి వెంట్రుకలు రాలడం ఆగుతుంది. తలనొప్పి కూడా తగ్గుతుంది.

గుంటగలగర, మెత్తగా జల్లించిన ఇనుపరజను, త్రిఫలాచూర్ణం, పొగడ చెట్టుచెక్క, ముద్దగన్నేరు పూలు ఎండించినవి, - వీటినికూడా బాగా మెత్తగా దంచి, వస్త్రగాలితం పట్టి, నువ్వులనూనెలో కలిపి తలకురాసుకొంటే వెంట్రుకలు నల్లబడతాయి.

ఆయిల్ పుల్లింగ్ తో వ్యాధులు తగ్గించుకొనే శాస్త్రీయ విధానం ఇదీ....!

ఆయిల్ పుల్లింగ్ ఇటీవల వ్యాప్తిలోకి వచ్చిన ఒకప్రక్రియ. దీన్ని కొందరు శ్రద్ధగా చేసినా చాలామంది వేలం వెర్రిగా చేశారు.

చరకసంహిత సూత్ర స్థానంలో :-

"హన్వోర్బలం స్వరబలం వదనోపనయః పరః" అంటూ ఒక సూత్రం చెప్పారు.

ఏ వ్యాధిలో ఉపయోగపడే తైలాన్ని ఆ వ్యాధిలో తీసుకొని, నోట్లో పోసుకొని బాగా పుక్కిలించడాన్ని "గండూషం" అంటారు.

అలా గండూషం చేస్తే, దవడలకు అంగిటికీ సంబంధించిన కండరాలకు మంచి బలం కల్గుతుంది.

కంఠ స్వరానికి మంచి బలం, శ్రావ్యత వస్తాయి.

ముఖం కాంతివంతంగా వుంటుంది.

అన్నం రుచి తెలుస్తుంది. నాలుకమీద జిగురు పాచి వంటివి కప్పేసి సరిగా రుచి తెలియక, అన్న హితవు కలగకుండా పోయే బాధ తప్పుతుంది.

గొంతు ఎండిపోయినట్లు, ఆర్చుకుపోయినట్లు అన్పించదు.

పళ్ళపోట్లు రాకుండా వుంటాయి. దంత వ్యాధులు, చిగుళ్ళ వ్యాధులు, నోటిపూత, నోట్లోకురుపులు రావు. వచ్చినవి తగ్గుతాయి. పుల్లటిపదార్థాలు, తీపిపదార్థాలు తినేప్పుడు పళ్ళు జివ్వున లాగడం ఆగుతుంది.

ఇవికాక, శరీరంలో ఇతర బాధలున్నప్పుడు ఆ వ్యాధి మీద పనిచేసే తైలంతో గాని, ఆవ్యాధి మీద వాడే మందులతో తయారయిన తైలం గాని నోట్లో పోసుకొని పుక్కిలిస్తే ఆయా వ్యాధుల్లో ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ఉదాహరణకు - నడుంనొప్పిగా వున్నవారు క్షీరబలాతైలంతో ఆయిల్పుల్లింగ్ చేస్తే నొప్పి ఉపశమించడానికి తోడ్పడుతుందన్నమాట!!

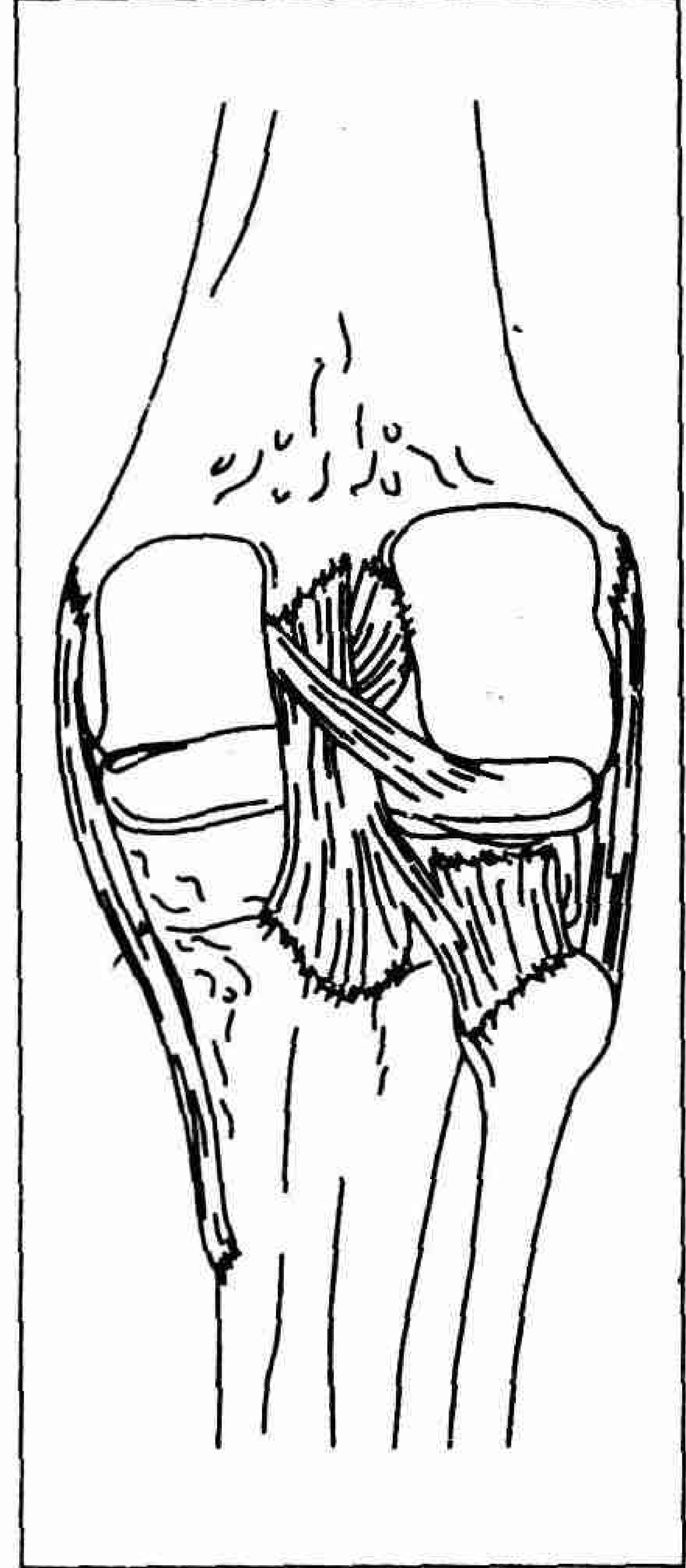
ప్రొద్దుతిరుగుడు మొక్కతో ఎన్నెన్నో ఉపయోగాలు

"సన్ఫ్లవర్ ఆయిల్" వాడకం ఇటీవలి కాలంలో బాగా ఎక్కువగావుంది. మన ప్రాంతాల్లో కూడా ప్రొద్దుతిరుగుడు పంటని బాగా విస్తారంగా వేస్తున్నారు. పల్లెటూళ్ళలో ఈ మొక్కలు ఇప్పుడు బాగా దొరుకుతున్నాయి కాబట్టి వీటి వైద్యప్రయోజనాలకు కొంతవరకూ మనం ఉపయోగించుకొనేందుకు అవకాశం ఏర్పడింది.

- ప్రొద్దుతిరుగుడు మొక్కల్ని పీకేసిన తర్వాత ఎండించి, శుభ్రంచేసుకొని, మెత్తగా దంచి, ఆచూర్ణం ఒక చెంచామోతాదులో రోజూ రెండు పూటలా తీసుకొంటే చర్మవ్యాధులమీద బాగా పనిచేస్తుంది.
- మొక్క సమూలంగా దంచిన ఈ చూర్ణానికి అమీబియాసిస్ వ్యాధిని కంట్రోల్లో పెట్టే గుణంవుంది.
- కడుపులో పాముల్ని పోగొడ్తుంది.
- ప్రొద్దుతిరుగుడు మొక్కని సమూలంగా ఎండించి దంచిన పొడినిగాని, పచ్చిమొక్కని దంచి పిండిన రసాన్నిగాని కొద్దిగా తీసుకొంటే దగ్గు తగ్గుతుంది. మూత్రవ్యాధుల్లో కూడా బాగా పనిచేస్తుంది.
- దీనిగింజలు ప్రొటీన్లకు పుట్టిల్లు. నేతిలో ఈ గింజల్ని వేయించి, పై పొట్టు ఒలిచి మెత్తగా దంచి, ఆ పొడిని పాలలో కలిపి తాగితే మీకు అంతకు మించిన బలకరమైన ఆహారం మరొక్కటి దొరకదు.
- ఇందులో 50% క్రొవ్వు పదార్థాలు ఉన్నాయి. అందుకని ఈ గింజల్ని సన్నగా చిక్కి పోతున్నవారికి పెట్టినట్లయితే చక్కగా ఒళ్ళుచేస్తారు.
- ఎప్పుడూ నీరసం, అలసట, ఏపనీ చేయలేని అశక్తత - ఇవన్నీ ప్రొద్దు తిరుగుడు గింజలు బాగా తగ్గిస్తాయి.
- అయితే ఇందులో "లైనోలిక్ యాసిడ్" అనే రసాయన పదార్థం వుంది. ఇది కొలెస్టరాల్‌ను రక్తంలో పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. అందుకని వేరుశెనగనూనె కన్నా ప్రొద్దు తిరుగుడు నూనెని ఆహారంలో వాడుకోవడం మంచిది
- బి.విటమిన్ ఇందులో ఎక్కువగా వుంది అందుకని నీరసం మీద బాగా పనిచేస్తుంది. ప్రొద్దు తిరుగుడు గింజల్ని వాడండి. కేవలం నూనెని వాడితే సరిపోదు.
- రక్తక్షీణత, ఊపిరితిత్తుల్లో జబ్బుల్లో, కూడా ప్రొద్దుతిరుగుడు గింజలు ఎక్కువమేలు చేస్తాయి.
- ఈ గింజల్ని మనం బాగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి తగ్గకపోవడానికి దిగుళ్లే కారణం

మనసు మనసులో లేకపోతే ఎముకల జబ్బులొస్తాయని ఇటీవలి పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు, విచారం, దుఃఖం, టెన్షన్, కోపం, ఆవేశం, అసూయ, ఇవన్నీ మానసికంగా మనిషిని కృంగదీసే అంశాలు. మనసును కృంగదీయడమే డిప్రెషన్ అంటే!



డిప్రెషన్ ఎక్కువగా వుంటే "కార్టిజిల్" అనే హార్మోన్ కూడా శరీరంలో ఎక్కువగా పెరుగుతుందనీ, ఇది ఎముకలను శిథిలం చేయడానికి తోడ్పడు తుందనీ ఈ పరిశోధనల సారాంశం.

నడుంనొప్పి, వెన్నునొప్పి, మెడ నొప్పులతో బాధపడే వారి విషయంలో మనసును కంట్రోల్ చేయడం చాలా అవసరం. గాభరా, కంగారు, దిగుల్లు ఎక్కుగా వున్నప్పుడు వెన్నునొప్పితో పాటు మోకాళ్ళు, మోచేతుల్లో కూడా నొప్పులు పెరుగుతాయి.

ఈ వ్యాధులు వాటి వాటి స్వంత కారణాలతో వచ్చేవే అయినా, అవి వచ్చిన తర్వాత మానసిక లక్షణాలు కొనసాగితే వ్యాధితీవ్రత, నొప్పి బాధలు పెరుగుతాయి.

ఒక చిన్న ఉదాహరణ చెప్తాను. "స్టేజీ ఫియర్" ఉన్న ఒక వ్యక్తికి మైక్ అందించి మాట్లాడమని బలవంతం చేశారనుకోండి. ఆ వ్యక్తి ఉపన్యసించడానికి స్టేజి ఎక్కగానే మొట్టమొదట గొంతులో తడిఆరుపోతుంది. కాళ్ళు తడబడతాయి, పెదాలు అదురుతాయి. ఇంతవరకూ అయితే ఫర్వాలేదు. తట్టుకొని ఎలాగోలా మాట్లాడవచ్చు. కానీ, వెన్నులోంచి కత్తితో పొడిచినట్లు పోటు మొదలౌతుంది. ఈ పోటువలన మాట తడబడతుంది. పోటు ఎక్కువైన కొద్దీ గొంతు మూసుకుపోతుంది. గొంతుపెగలదు. ఈ చిన్న ఉదాహరణలో టెన్షన్ వలన వెన్నునొప్పి ఎలా వస్తుందో అర్థం అయ్యింది కదా....? కాబట్టి నడుంనొప్పి, వీపు నొప్పి, మెడనొప్పి, గూడ నొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పులు, తలనొప్పి వంటి బాధలున్న వారు టెన్షన్‌ని వదుల్చుకోగలగాలి.

ఇది సాధ్యమేనా? చెప్పినంత తేలికగా జరుగుతుందా అని అడుగుతున్నారు కదా? ఇందుకు తేలికైన పరిష్కారాలు కొన్ని ఉన్నాయి.

1. నొప్పులతో బాధపడేవారు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వంటరిగా వుండకూడదు. ముఖ్యంగా ఆడవారి విషయంలో .... వంటచేయటం, అంట్లుతోమడం, బట్టలు ఉతకడం ఇలాంటి ఇంటి పనుల్లో ఎంత బిజీగా వున్నా ఈ పనులు చేస్తూనే తీరిగ్గా ఆందోళన పడటానికి, దిగుళ్లు పడడానికి, లేనిపోనివన్నీ ఆలోచించుకోవడానికి బోలెడంత తీరిక వారి మెదడుకు వుంటుంది. అందుకని మెదడుతో పనిచేసేలా ఇరవై నాలుగ్గంటలూ ఏదో ఒక వ్యాపకం కల్పించుకోవాలి.
2. "Idle man's brain is devils work shop" అన్నారు, మెదడుకు తగిన పని లేనప్పుడు అది పిచ్చి పిచ్చి ఆలోచనలన్నింటినీ ప్రేరేపిస్తుంది. కాబట్టి మీ మెదడుకు తగిన పని చెప్పండి.
3. మీరు చదువుకున్న వారైతే నలుగురు పిల్లలను చేరదీసి ట్యూషన్ చెప్పండి. అవసరం మీది కాబట్టి ఉచితంగా చెప్పడం మరీ మంచిది. లేదా పార్ట్టైం ఎకౌంట్లు రాయండి. లేదా డబ్బు సంపాదించే మరో ఉపాయం ఏదైనా ఆలోచించి ఆ మార్గంలో బిజీగా వుండండి.
4. మీరు ఇప్పుడు జీవిస్తున్న పద్ధతి సమూలంగా మారి పోవాలి. ఒక నవ జీవనాన్ని మీరు అలవాటు చేసుకోగలగాలి. డిప్రెషన్‌లోంచి నొప్పుల్లోంచి బైటపడడానికి మీలో వచ్చిన మార్పే ముఖ్యకారణం అవుతుంది.
5. అనవసరంగా ఆలోచిస్తూ కూర్చుంటే మీరు సాధించేదేమీ వుండదు. నొప్పులు, జబ్బులు తప్ప.

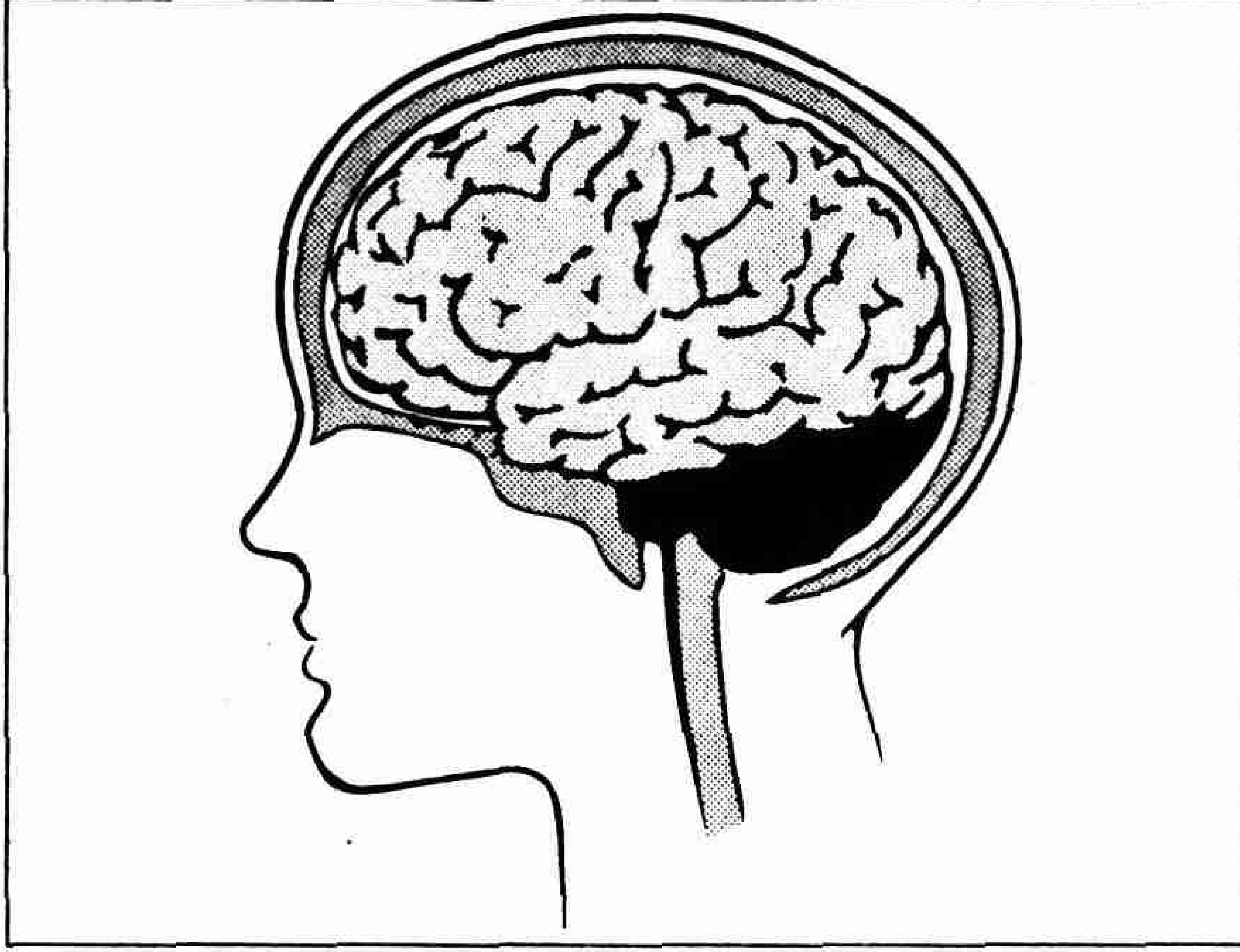
లెండి! బైటకు రండి! నలుగురితోనూ కలవండి మనుషుల్లో మనిషిగా మెలగండి. మీకు మీ గురించి ఆలోచించేంత టైం లేదన్నంతగా పనులు కల్పించుకోండి. మీ నొప్పులు మటుమాయం కాకపోతే నన్నడగండి!

మీ తలనొప్పికి మీరే కారకులు కావద్దు!! "మైగ్రేన్"

మీ మైగ్రేన్ తలనొప్పి మీ ఆలోచనాశక్తికి నిదర్శనం. ఎందుకంటే, మీరు బాగా ...... ఎక్కువగా ..... అత్యంత 'అతి'గా ఆలోచించగలరు. కాబట్టి మీకు మైగ్రేన్ తలనొప్పి వస్తోంది. అవసరం వున్నవీ - లేనివీ ప్రతిదాన్ని భూతద్దంలోంచి చూసినట్లు చిన్నవాటి గురించి కూడా చాలా పెద్దగా ఆలోచించగలశక్తి మీకుంది కాబట్టి మీకు మైగ్రేన్ తలనొప్పి వస్తోంది. మీ ఆలోచనల్లో నిర్మాణాత్మకమైన అంశం అనేది ఒక్కటి కూడా వుండకుండా - ఏదో ఒక విధంగా మిమ్మల్ని మీరు హింసించుకొనే రీతిలోనే ఎక్కువగా ఆలోచించే అలవాటు మీకుంది కాబట్టి మీకు మైగ్రేన్ తలనొప్పి వస్తోంది.

మైగ్రేన్ తలనొప్పికి కారణం ఏమిటో ఇప్పటికైన అర్థం అయ్యిందనుకొంటాను.

- అలసట, ఉపవాసాలు, అతిగా శ్రమపడటం, నిద్రపోవడం - ఇవి మైగ్రేన్ తలనొప్పికి శారీరకమైన కారణాలు.
- స్ట్రెస్, యాంగ్జయిటీ, డిప్రెషన్ వంటి మనో ద్వేగాలు మైగ్రేన్ తలనొప్పికి కారణం అవుతాయి. చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం, ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషం ఇవన్నీ స్ట్రెస్‌ను తీసుకువచ్చే అంశాలే. ఈ "స్ట్రెస్" (మానసిక ఆందోళన) వలనే తలనొప్పి వస్తోంది.



- బీపీ పెరగడం, జ్వరం రావడం, జలుబు సైనసైటిస్ (ముఖం మీద చర్మం అడుగున చీము పోయడం), సరిపడని మందులు వేసుకోవడం ఇవి కూడా మైగ్రేన్ తలనొప్పిని తీసుకువస్తాయి.
- నెలసరి సమయంలో కొందరికి మైగ్రేన్ తలనొప్పి వస్తుంది. ముట్లు ఆగిపోయే వయసులో (మెనోపాజ్) మైగ్రేన్ తలనొప్పి వస్తుంది. హార్మోన్ బిళ్ళలు వాడితే కూడా తలనొప్పి వస్తుంది కొందరికి.
- కొన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలు సరిపడనివి తీసుకొన్నప్పుడు తలనొప్పి వస్తుంటుంది. నూనెపదార్థాలు, దుంపకూరలు, అతిపుల్లటి ఆహారపదార్థాలు, బాగా పులిసిన, ఆహారం, గోంగూర, పుల్లబచ్చలి, చుక్క కూర చిక్కుడు, జీడిపప్పు వంటి తేలికగా అరగని ప్రోటీన్లు దుంపకూరలు ముఖ్యంగా బంగాళదుంప, చేమదుంప, కంద, నూనె పదార్థాలు, అరగని ఆహారపదార్థాలు (బిరియాని, పలావు వంటివి) ..... ఇవన్నీ అంతో ఇంతో తలనొప్పి రావడానికి చాలామంది విషయంలో కారణంగా కన్పిస్తుంటాయి.

ఈ కారణాలలో మన ప్రమేయం లేని కారణాలు ఏమైనా వున్నాయంటారా..... అన్నీ మనం చేజేతులా తెచ్చి పెట్టుకునేవే ....! అందుకే మీరు మీకే ఓ తలనొప్పి కావద్దు మీ తలనొప్పికి మీఅంతట మీరు కారణం కావద్దని మనవి.

ఆయుర్వేదంలో సూర్యావర్తి, శృంగి భస్మ, స్వర్ణమాక్షిక భస్మ, రజతభస్మ, వాతగజాంకుశం వంటి మందులు వున్నాయి. మైగ్రేన్ తలనొప్పిని తగ్గించడానికి, శిరఃశూలాది వజ్రరసం వంటి శక్తివంతమైనవి కూడా వున్నాయి. ఆయుర్వేద వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో ఆయుర్వేద ఔషధాలు విడవకుండా రెగ్యులర్‌గా కొన్నాళ్ళ పాటు వాడితే ఈ తలనొప్పి వ్యాధి నుంచి శాశ్వతంగా బైటపడవచ్చు.

ఆడవారిలో తలనొప్పికి టెన్షనే ముఖ్య కారణం:

ఆడవాళ్ళకు హిస్టీరియా పిలిస్తే పలుకుతుందని నానుడి. మారుతున్న సామాజిక పరిస్థితుల్లో మారీ మారని ఆడవారి మనస్తత్వం, వారికి అందీ అందని స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాల వలన గతకాలంలో కన్నా నేటి కాలంలో ఆడవాళ్ళకు టెన్షన్లు, మానసిక ఉద్వేగాలు, అందోళనలు, దిగుళ్ళు ఎక్కువైనాయి. వీటి వలనే మైగ్రేన్ తలనొప్పి నడుం నొప్పి వంటి లక్షణాలు హిస్టీరియాని మించి ఆడవాళ్ళని బాధిస్తున్నాయి.

నడం నొప్పికి, మైగ్రేన్ తలనొప్పికీ, మానసిక ఆందోళనలకీ సంబంధం వుంది. నడుము, వెన్ను, మెడ ప్రాంతాలలో వున్న కండరాలను సరిగా ఉపయోగించక పోవడం వలన కూడా తలనొప్పి వస్తుందని ఒక పరిశోధనలో తేలింది.

నడుంనొప్పి వచ్చినప్పుడల్లా మందుల షాపుకెళ్ళి.... నొప్పి బిళ్ళలు తెచ్చుకొని మింగడం వలన కూడా తలనొప్పి పెరుగుతుందని ఈ పరిశోధకులు అంటున్నారు. మనకున్న రకరకాల తలనొప్పులకు తోడు, మందులు అనవసరంగా మింగడం కూడా ఓ తలనొప్పే నన్నమాట!

నడుం నొప్పి వచ్చినపుడు, సమతలంగా వున్న బల్లమీద గానీ, నేలమీద గానీ, పల్చటి మెత్తటి బొంత వేసుకొని విశ్రాంతిగా పడుకోవడమే మంచిది. ఆయుర్వేద ఔషధాలలో తలనొప్పి, నడుం నొప్పి, మానసిక అంశాలు మూడింటిమీదా సమానంగా పనిచేసేవి చాలా వున్నాయి. ఇలాంటి నిరపాయకర చికిత్సలు చెడు ఫలితాలు కల్గించకుండా కాపాడతాయి.

తలనొప్పికి ఆయుర్వేద చికిత్స:

తలనొప్పి ఆధునిక యుగంలో నాగరిక మానవుడికి సంకేతం! ఏ జంతువైనా ఎప్పుడైనా తలనొప్పితో బాధపడడం చూశారా? తలకాయలేని వాళ్ళకి తలనొప్పి రాదంటారా....... అది వేరే సంగతి!

తలనొప్పి తరచూ వస్తోంటే నొప్పి బిళ్ళలు బస్తాల కొద్దీ మింగడం ఆపి, మొదట కంటి డాక్టర్‌ని సంప్రదించండి. కంట్లో ఏ దోషమూలేనప్పుడే, కళ్ళజోడు అవసరం లేదని కంటి డాక్టర్ గారు చెప్పినప్పుడే తల నొప్పికి మందుల గురించి ఆలోచించాలి. కంటికి సంబంధం లేనట్లయితే ఇంకా ఏ విధమైన కారణాలతో తలనొప్పి రావచ్చో స్థూలంగా తెలుసుకుందాం.....

1. నాడీ వ్యవస్థ మీద బాక్టీరియా వలనగానీ, వైరస్ వలనగానీ ఇతర సూక్ష్మ జీవుల వలన గానీ దాడి జరగడం వలన తలనొప్పి వస్తూ ఉండవచ్చు.
2. పంటికి సంబంధించిన ఏవైనా వ్యాధులుండవచ్చు.
3. మానసిక ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు, కోపం, ఆవేశం, అసూయ ఇలాంటివి ఉన్నా తల నొప్పి వస్తుంది.
4. బీ.పి.కి గానీ కొన్ని రకాల ఇతర రోగాలకు గానీ, గుండె జబ్బులకు గానీ వాడే మందులు ఏవైనా తలనొప్పిని సృష్టిస్తూ ఉండవచ్చు.
5. సైనసైటిస్, జలుబు, దగ్గు, ఉబ్బసం వంటి వ్యాధులు తలనొప్పికి తెచ్చి పెడతాయి.
6. చెవిలో చీము, కురుపులు, పోటు ఉన్నా కూడా తలనొప్పి వస్తుంది.
7. మెదడులో ఏమైనా ట్యూమర్లు ఉంటే తలనొప్పి విపరీతంగా వస్తుంది.
8. మైగ్రెయిన్ తలనొప్పి అయితే వాంతి, వికారం, వెలుతురు చూడలేకపోవడం వంటి లక్షణాలుండి వాంతి అయిన తర్వాత నొప్పి తగ్గుతూ ఉంటుంది.
9. మధుమేహ వ్యాధిలోనూ, బీ.పి. వ్యాధిలోనూ తలనొప్పి సాధారణంగా ఉంటుంది.
10. రక్తక్షీణత వలన కూడా తలనొప్పి వస్తుంది.
11. మలేరియా జ్వరం తరచూ వస్తున్న వారిలో తలనొప్పి ఒక ముఖ్య అంశంగా ఉంటుంది.

ఇంకా తేలిక బాషలో వివరించడం సాధ్యం కాని అనేక ఇతర వ్యాధులు కూడా తలనొప్పికి కారణం అయ్యేవి ఉన్నాయి. వ్యాధులు సంగతి ఎలా వున్నా కంట్లో దోషాల వలన గానీ, మైగ్రెయిన్ వలన గానీ, మానసిక కారణాల వలన గానీ తలనొప్పి ఎక్కువమందిలో కన్పిస్తూ ఉంటుంది. తలనొప్పికి కారణం ఏదైనా మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడం అనేది మొదట చేయవలసిన అంశం. మైగ్రెయిన్ తలనొప్పిని గానీ, ఇతర కారణాల వలన వచ్చే తలనొప్పులను గానీ ఆయుర్వేద వైద్య విధానంతో బాగా తగ్గించవచ్చు. లఘుసూర్యాపర్తి, అభ్రకభస్మ, స్వర్ణమాక్షికభస్మ, శిరఃశూలాది వజ్రరసం వంటి ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద మందులు చాలా వున్నాయి - తలనొప్పిని వదిలించుకోవాలంటే మొదట మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోడం అవసరమని పదే పదే చెప్తున్నాను.

భోజనం చేశాక ఇంక మీరేం చేయకండి. రెస్ట్ తీసుకోండి.

భోజనం చేసేటప్పుడే కాదు, భోజనం చేసిన తర్వాత కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం అవసరం. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో భోజనం చేసిన తర్వాత ఏ ఏ పనులు చేయాలో, ఏ ఏ పనులు చేయకూడదో చాలా వివరంగా వున్నాయి.

- బి.పి., పక్షవాతం, కీళ్ళనొప్పులు, తలనొప్పి వంటి వాత వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా వున్నవారూ భోజనం చేసిన తర్వాత పగలు నిద్రపోవడం వలన మేలు జరుగుతుంది. వాతం, వేడి తగ్గుతాయి. అయితే ఈ వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు స్థూల కాయులైతే మాత్రం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ, భోజనం చేయగానే పడుకోకూడదు.
- భోజనం చేయడానికి ముందు ఓ గంట లేక రెండు గంటల సేపు పడుకుని లేచి అన్నం తింటే పర్వతాలను పలహారం చేయగలిగేటంత ఆకలి పుడ్తుంది.
- కఫవ్యాధులు, ఉబ్బసం, ఎలర్జీ వ్యాధులు, షుగర్ వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ భోజనం చేసిన తర్వాత పగటిపూట పడుకోవడానికి వీల్లేదు. పగలైనా సరే, భోజనానికి ముందు పడుకుంటే మంచిదే.
- అతిగా కష్టపడేవారు, అతిగా ప్రయాణాలు చేసినవారూ, బడలికతో అలిసి పోయినవారూ, క్షయ, వాత వ్యాధులు, బీ.పి. రోగాలున్నవారూ, చిన్నపిల్లలు, మద్యపానం చేసినవారు, వృద్ధులు, రాత్రి తెల్లవార్లూ నైట్‌డ్యూటీలు చేసినవారూ, ఉపవాసం వున్నవారూ పగలు పడుకోవడానికి ఆయుర్వేద శాస్త్రం పర్మిషన్ ఇస్తోంది. వీరు కూడా పగలు కొద్దిసేపు పడుకుని లేచిన తర్వాత అన్నం తింటే ఎటువంటి ఇబ్బందీ వుండదు. కుదరని పక్షంలో భోజనం చేసిన తర్వాత కూడా ఒక గంట వ్యవధి ఇచ్చి కొద్దిసేపు పడుకోవచ్చు.
- భోజనం చేసేప్పుడు గానీ, చేసిన తర్వాత గానీ మనసుకు ఇంపైన విషయాలు వింటే తిన్నది బాగా అరుగుతుంది. మనసుకు ఏవగింపు కల్గించే శబ్దాలు గానీ, అసహ్యకరమైన విషయాలు గానీ, శుచిశుభ్రతలేని అంశాలు గానీ అరుగుదలని దెబ్బతీస్తాయి. అందుకని, పడక గదిని అలంకరించుకునే విషయంలో చూపించే శ్రద్ధ డైనింగ్ హాల్ అలంకరణ మీద కూడా చూపించాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం సూచిస్తోంది. పెద్దగా నవ్వడం, పెద్దగా అరవడం కూడా జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీస్తాయి కాబట్టి, అన్నం తినేప్పుడూ, తిన్న తర్వాత ఇలాంటివి చేయకండి.

✪ భోజనం చేయగానే కడుపులో పెద్ద 'రైస్‌మిల్' ఆడటం మొదలౌతుంది. అంత పెద్ద రైస్‌మిల్‌ని ఆడడానికి శరీరంలో వున్న కరెంట్ అంతా ఒక్కసారి ఈ రైస్‌మిల్ దగ్గరకు వచ్చేస్తుంది. మన ఇంట్లో ఏదైనా మోటార్‌ని ఆన్ చేసినప్పుడు, మిగతా బల్బులు ఒక్కసారి ఎలా డిమ్మవుతాయో, అలానే. అన్నం తిన్న తర్వాత మెదడు కూడా కాసేపు డిమ్మయినట్లే ఉంటుంది. అందుకని, డ్రైవింగ్ చేయడం, కరెంట్ వంటి ప్రమాదకరమైన వాటితో పనులు చేయడం, పరుగులు తీయడం, వ్యాయామాలు చేయడం, సంగీతసాధన చేయడం, పాఠాలు చదవడం వంటి పనులు చేయకుండా ఒకింత రెస్ట్ తీసుకోమని ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఎంతో చక్కగా సలహా చెప్తోంది. రెస్ట్ తీసుకోమంటే అర్థం నిద్రపొమ్మని కాదు సుమా!

✪ భోజనం చేసిన తర్వాత తిన్నది కాసింత అరగడానికి టైం ఇవ్వండి. అది అరగకముసుపే మళ్ళీ ఏదో ఒక చిరుతిండిని ప్రారంభించాం అనుకోండి. జీర్ణశక్తి చచ్చిపోతుంది. ఉడుకుతున్న అన్నంలో కాసిని బియ్యం పోశాం అనుకోండి. ఆ వంటెలా ఉంటుంది....? ఉడికీ ఉడక్కుండా పోతుంది. జీర్ణక్రియ జరుగుతున్న దశలో మళ్ళీ ఆహారపదార్థాల్ని కడుపులో వేసినా అంతే! పక్వాపక్వంగా ఆహారం కడుపులోనే మిగిలిపోయి జీర్ణశక్తి నశించిపోతుంది.

పగలు పడుకొనేందుకు కొందరికి పర్మిషన్ వుంది.

పగటి నిద్ర ఆరోగ్యానికి మంచిదికాదని అటు ఆయుర్వేద శాస్త్రం, ఇటు ఆధునిక వైద్య శాస్త్రం కూడా చెప్తోంది. కానీ, పగలు పడుకోవడానికి కొందరికి పర్మిషన్ వుంది. వాళ్ళు పగలు పడుకోవడం వలన మాత్రమే లాభం పొందుతారు.

1. శాస్త్ర సమ్మతమైన విషయం ఏమంటే, పగలుగానీ, రాత్రిగానీ, ఎవరికి ఏ టైంలో పడుకోవడం అలవాటో వాళ్ళు ఆ టైంలోనే పడుకోవాలి. ఉదాహరణకి కొందరికి కేవలం నైట్ డ్యూటీలు మాత్రమే వుంటాయి. వీళ్ళు పగలు నిద్రపోక తప్పదు. పగలంతా పడుకొని, రాత్రంతా మెలకువగా కావలికాసే గుర్ఖాలు, నైట్ వాచ్‌మెన్‌లని, పగలు పడుకోకూడదంటే కుదరదు కదా....
2. రాత్రి రెండు గంటలసేపు మెలకువగా వున్నారనుకోండి. మర్నాడు ఉదయం కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని, స్నానం చేసి, రాత్రి మేలు కొన్నదానిలో సగం సమయం నిద్రపోతే చాలు, ఆ మాత్రం నిద్రవారికి సరిపోతుంది. చాలకపోతే అప్పుడు మధ్యాహ్నం పూట పడుకోవాలి.

3. వాతవ్యాధులు ముఖ్యంగా పక్షవాతం, కీళ్ళ వాతం వంటి వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు స్థూలకాయం, షుగర్ వ్యాధి లేకపోయినట్లయితే నిరంభ్యంతరంగా పగలు పడుకోవచ్చు. పగలు పడుకొంటే పొట్ట ఇంకా పెరుగుతుంది. బరువు పెరుగుతారు. బరువు తక్కువగా వున్న వ్యక్తులు పగలు పడుకోవడం వలన బరువు పెరుగుతారు. షుగర్ పెరుగుతుంది.
4. వేడి శరీరం వున్నవాళ్ళు, ఎప్పుడూ, వేడిచేసిందంటూ బాధపడ్తున్నవాళ్ళు, కడుపులో మంట, పేగుపూత వంటి వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవాళ్ళు ఆపరేషన్ అయిన వ్యక్తులూ పగలు పడుకోవచ్చని పర్మిషన్ ఇస్తోంది 'వైద్యశాస్త్రం'.
5. చిక్కి కృశించిపోతున్న వారు పగలు పడుకోవడం అవసరం.
6. అయితే, షుగర్ వ్యాధివున్నవారు, కఫం ఎక్కువగా వున్నవారు, ఎలర్జీలున్నవారు, ఆయాసం వున్నవారు, స్థూల కాయులూ పొరపాటున కూడా అన్నం తిన్న తర్వాత నిద్రపోవద్దని హెచ్చరిక.

బాలింతలకు కట్టెకారం మంచిదే! తప్పకుండా పెట్టండి.

బాలింతలకు ప్రసవం అయిన తర్వాత కట్టెకారం (మోడికారం, కాయం చూర్ణం, కట్టికాయం అనికూడా అంటారు) తినిపించడం మన పెద్దవాళ్ళలో చాలా మందికి తెలుసు. దీని వలన జీర్ణశక్తి కలుగుతుంది. గర్భాశయంలో పోటు నొప్పి తగ్గుతాయి. గర్భసంచి త్వరగా సంకోచించేందుకు తోడ్పడుతుంది. స్తన్యంలో దోషాలు పోయి ఆరోగ్యవంతమైన పాలు పడేందుకు తోడ్పడుతుంది. ఈ పాలను తాగిన బిడ్డ లివర్ కూడా బలంగా వుంటుంది. అయితే, ఈ "కట్టెకారం" కొద్దిగా వేడిచేస్తుంది. ఒకవేళ వేడి చేస్తే దీని వేడిని తట్టుకునేందుకు చలవ చేసేవి తినవలసివుంటుంది.

ఇంతకీ కట్టెకారం తయారీ చెప్పనే లేదు కదూ....

పిప్పళ్ళు, వాము, శొంఠి, మిరియాలు, మోడి - ఈ ఐదింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి బాగా జల్లెడపట్టి, తగినంత బెల్లం కలిపి నేతితో నూరి, చిన్న చిన్న ఉండలు కట్టుకోవడమే. వేడిచేయడాన్ని బట్టి - నిమ్మకాయంత ఉండల్ని ఒకటీ రెండు సార్లు తినడమే!

వక్కపొడి తింటే తిన్నది అరగదు!

అన్నం తిన్న తర్వాత వక్కపొడివేసుకొంటేగానీ తిన్నది అరగదని చాలామందిలో వున్న ఓ నమ్మకం. అన్నం తిన్న తర్వాత వక్కపొడి వేసుకోవడం అనేది అలవాటుగా మొదలై క్రమేణా, ముదిరి, జేబులో వక్కపొడి ప్యాకెట్ పెట్టుకోవడం, మరమరాలు తిన్నట్లు వక్కపొడిని 'బొక్కడం' దాకా చేరుకుంటుంది.

1. వక్కపొడి అందరూ అనుకుంటున్నట్లు జీర్ణశక్తిని పెంచదు. నోటికి రుచిని కల్గింస్తుంది గానీ, అరుగుదలని తగ్గించి, కడుపులో అగ్నిని చల్లార్చే గుణం దీనికుందని ఆయుర్వే శాస్త్రగ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.
2. చలవ చేస్తే చేయవచ్చు గానీ, అంతకన్నా ఇబ్బంది కల్గించే గుణం ఏమిటంటే వాతాన్ని పెంపొందింపచేస్తుంది. వాతపు నొప్పులు, నడుం నొప్పి, జీర్ణవాతం, మైగ్రేన్ తలనొప్పి, పక్షవాతం మొదలగు వాత వ్యాధులతో బాధపడేవారు వక్కపొడి అలవాటుని మానేస్తేనే వాతపు బాధలు తగ్గుతాయి.
3. కొద్దిగా కఫాన్ని కరిగించే శక్తి వక్కపొడికుంది. కానీ, ఎలర్జీ, ఉబ్బసం, ఆయాసం, తుమ్ములు ఉన్నవారికి వక్కపొడి మేలుచేయకపోగా, ఎలర్జీని పెంచి కీడుచేస్తుంది.
4. నోటి దుర్గంధాన్ని పోగొట్టడంలో ఇది మేలు చేసే మాట వాస్తవమే కానీ పళ్ళసందుల్లో వక్కపొడి దూరి పులిసిపోయి, కుళ్ళిపోయి, పళ్ళు పుచ్చిపోవడానికి దారి తీసే అవకాశం లేకపోలేదు.
5. వక్కపొడి చాలా మందికి సరిపడదు. ఒక్క పలుకు నోట్లో వేసుకుంటే చాలు డొక్కల్లో పట్టినట్లయి అవస్థ పెడుతుంది. ఇలా అయినప్పుడు కొబ్బరి ముక్కగానీ, బెల్లం గానీ తింటే డొక్కల్లో ఫ్రీగా వుంటుంది.
6. వక్కపొడి అలవాటు మానుకుని సిగరెట్లనూ, సిగరెట్లు మానాలని జర్దాలనూ, జర్దామానాలని గుట్కాలనూ ఇలా పెనం మీద నుంచి పొయ్యిలో పడ్డట్లు ఒక అలవాటుని మానివేయటానికి మరో భయంకరమైన అలవాటు చేసుకుంటూ వుంటారు కొందరు.
7. వక్కపొడితో సహా, గుట్కా, జర్దా, పాన్ మషాలాలు, సిగరెట్టు, బీడీలు, అన్నీ లైంగిక శక్తిని తగ్గించేవే గానీ, పెంచేందుకు తోడ్పడేవి మాత్రం కాదని మరీ మరీ హెచ్చరిస్తున్నాను.
8. వక్కపొడికి "మోహనం" అనే గుణం వుందని ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది. మోహనం అంటే ఎడిక్ట్ అవడం. వక్కపొడికి అలవాటు పడిపోయి, దానికి బానిసగా మారిపోవడాన్ని "మోహనం" అంటారు. ఈ మోహనంలో పడిపోయి మీ ఆరోగ్యాన్ని అనారోగ్య భరితం చేసుకోవద్దని విన్నపం.

బీ.పీ. లో ఉప్పు జాగ్రత్తలు

బీ.పి. పెరిగిందని డాక్టర్ చెప్పగానే రోగి కళ్ళలో ముందుగామెదిలేది. 'ఉప్పు', "అయితే ఉప్పు మానేయాల్సిందేనా డాక్టర్?" అంటారు ఖంగారుగా!

శరీరంలో ఉప్పు నిలువలు పేరుకుపోతే ఆ ఉప్పుని విసర్జింపచేయడానికి మూత్రపిండాలు చాలా శ్రమకులోను కావాల్సి వస్తుంది.



బీ.పి. వ్యాధి మరింత ముదిరితే మూత్రపిండాలు సహజంగానే వాటి పనిచేసే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతుంటాయి. అందువలన శరీరానికి నీరు పడ్తుంది.

నీరు పట్టనంత వరకూ బీ.పి. వ్యాధిలో ఉప్పుని పరిమితంగా వేసుకోవచ్చు. నీరు వచ్చిందంటే మాత్రం ఉప్పున బాగా తగ్గించాల్సి వుంటుంది.

బియ్యంలో ఉప్పు కలిపి అన్నం వడుకునే అలవాటు కొందరికుంటుంది. ఉప్పులేకుండా అన్నం తినమని డాక్టర్ సూచిస్తే ముందుగా బియ్యంలో ఉప్పు కలిపి అన్నం వండుకునే ఈ అలవాటుని తక్షణం మానేయాలి. అంతేకాని కేవలం కూరలలో మాత్రమే ఉప్పు మానేసి బియ్యంలో ఉప్పు కలిపి అన్నం వండుకుని తిన్నారంటే ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బీ.పి. కంట్రోల్ కాదు.

వంటికి నీరు లేని బీ.పి. రోగులు మాత్రం ఉప్పును బాగా తగ్గించి వాడుకోవచ్చు. కూరల్లో కాస్తంత వేసుకున్నా మజ్జిగ అన్నంలోనూ సలాడ్స్‌లోనూ డైరెక్ట్‌గా ఉప్పును ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ వేసుకోకూడదు.

ఊరగాయలు, ఎండు మాంసం, ఉప్పు చేపలు, నిలవబెట్టిన ఆహారం, ఉప్పు చల్లిన వేపుడు పదార్థాలు, అప్పడాలు, చిప్స్ మార్కెట్‌లో లభించే పచ్చళ్ళు వీటిన్నింటినీ మానేస్తే చాలావరకూ ఉప్పు వాడకం తగ్గిపోయినట్లే.

బీ.పి. వ్యాధి ఒక్కసారి వచ్చిందంటే జీవితాంతం మిమ్మల్ని వెన్నంటి వుండేదే కాబట్టి, ఆహారాల్లో ఉప్పుబాగా తగ్గించి తినటం అలావాటు చేసుకోవడం బీ.పి. వ్యాధిగ్రస్తుల ప్రథమ కర్తవ్యం.

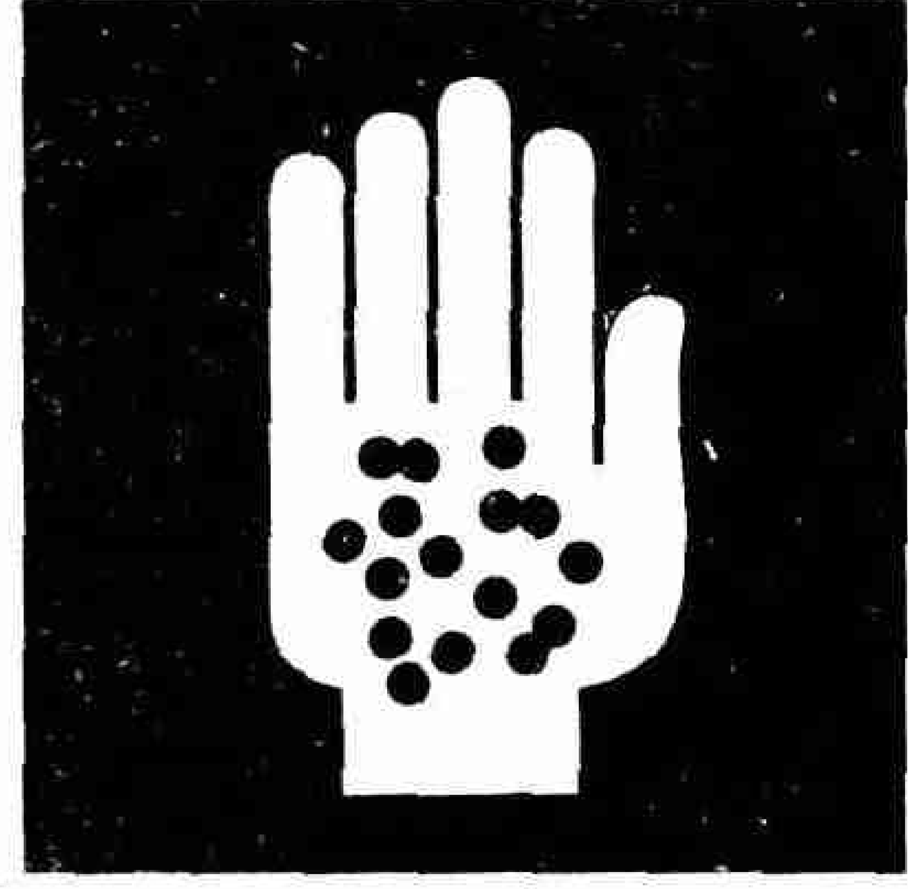
ఉప్పు అధికంగా వాడడం బీ.పి. రోగులకే కాదు, ఇతరులకు కూడా మంచిది కాదు. మూత్రపిండాలు దిబ్బతినే అవకాశం వుంది.

సాధారణ ఉప్పు కన్నా సైంధవలవణం అన్ని వేళలా అందరికీ మంచిది. సైంధవ లవణాన్ని కూడా చాలా చాలా తక్కువ మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి సుమా!

ఆహారంలో ఉప్పు తగ్గించడం వలన- మరీ చప్పటి ఆహారం తినలేక ... టొమేటో కెచప్‌లో ఉప్పు ఉండదుకదాని దాన్ని ఆహారంలో ఉపయోగిస్తుంటారు. కానీ టొమేటో కెచప్‌ను నిల్వఉంచేందుకు ఉపయోగించే ప్రిజర్వేటివ్‌లో హెచ్చు మొత్తంలో సోడియం ఉంటుందని అది రక్తపోటు బాధితులకు మరింత హానీ చేస్తుందని వీరికి తెలియకచేసే ఈ తప్పుల వలన ఎన్నో సందర్భాలలో బీ.పి. తగ్గక ఇబ్బంది పెట్టే అవకాశం ఉంది. కనుక రక్తపోటు బాధితులు కెచప్స్ విషయంలో జాగరూకులై ఉండాలి. కెచప్ మాత్రమే కాదు. చాలాకాలం నిల్వవుంచేందుకు అనువుగా ప్రిజర్వేటివ్స్ కల్పి ఉంచిన ఏ ఆహారపదార్థాన్నీ తీసుకోకూడదు.

బొల్లి నివారణకు మంచి మార్గం

షుగర్, బీ.పి. లాంటి ఏ వ్యాధి వచ్చినా మనిషి చలించడు. కానీ, దురద, పోట్లు, మంటలు వంటి ఎటువంటి బాధలూ లేని బొల్లి వ్యాధి వచ్చిందంటే మాత్రం మనిషి మానసికంగా బాగా కృంగిపోతాడు. తన పిల్లలకు పెళ్ళిళ్ళు కావని, ఇది వంశపారంపర్యంగా వస్తుందేమోననీ రకరకాలుగా భయపడుతాడు. నిజానికి ఇవన్నీ వట్టి అపోహలు మాత్రమే! బొల్లి రావడానికి కారణాలు చాలా వున్నా ముఖ్యమైన కారణం ఎలర్జీయే! ఎలర్జీ వంశపారంపర్యంగా రావచ్చు. ఎలర్జీ వలన సంక్రమించే



దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, వాంతులు, విరేచనాలు, దద్దుర్లు, తెల్లమచ్చలు, నల్లమచ్చలు, సొరియాసిస్... వీటిలో ఏదో ఒక వ్యాధి లక్షణం బైటపడవచ్చు. ఈ విధంగా బొల్లి వచ్చిన వ్యక్తికి పుట్టే సంతానానికి నేరుగా బొల్లి మచ్చలే రావాలని లేదు. పైన చెప్పిన ఏదో ఒక ఎలర్జీ వ్యాధి లక్షణం రావచ్చన్న మాట. 'బొల్లి' అనే చర్మ వ్యాధి ఈ విధంగా నేరుగా వంశపారంపర్యం కాదని గట్టిగా చెప్పవచ్చు.

చర్మంలో మెలనిన్ అనే రంగునిచ్చే పదార్థాన్ని సూర్యరశ్మి ద్వారా ఉత్తేజితం చేసి తెల్లగా మారిన చర్మాన్ని నల్లగా చేయడం అనేది బొల్లి వ్యాధిలో చికిత్సా విధానం.

మెలనోసిల్, మానాడెర్మ్ వంటి బిళ్లలు ఈ విధంగా పనిచేస్తాయి. ఉదయం 9 గంటలకు రెండు బిళ్ళలు వేసుకొని, 11 గంటలకు ఐదు నుంచి పది నిమిషాలసేపు తెల్లమచ్చల మీద ఎండచూపించాలి. ఈ సమయంలో ఎండచూపిస్తే బాగా పనిచేస్తుందని ఇటీవలి పరిశోధనలలో వెల్లడయ్యింది.

అయితే ఎండచూపించడానికి అవకాశం లేని వ్యక్తులకూ, ఎండచూపించేందుకు వీలవని శరీర ప్రాంతాలలో ముఖ్యంగా జననాంగాలలో బొల్లి వ్యాధి వచ్చిన వారి విషయంలో చికిత్స అంతగా సక్సెస్ కాకపోవచ్చు.

ఇలాంటప్పుడు ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో ఎండ చూపించనవసరం లేకుండానే చక్కగా మచ్చల్ని తగ్గించే మంచి మందులున్నాయి. వాటిని వాడడమే శ్రేయస్కరం. ఇంగ్లీషు మందులు వేసుకున్న తర్వాత ఎండచూపించకపోతే జ్వరం వచ్చినట్లయి బాధపెడ్తుంది. అందుకని ఎండరాదనుకున్న రోజున ఆ మందులు వేసుకోకూడదు. ఆయుర్వేద మందులు ఎండతో నిమిత్తం లేకుండానే పనిచేస్తాయి.

మానసిక ఆందోళనల వలన కలిగే పేగు పూత వ్యాధి ప్రాణాల మీదకు తెస్తుంది!

పేగులోపల వుండే పల్చని పొరని మ్యూకస్ పొర అంటారు. కడుపులోపల ఊరుతూ వుండే యాసిడ్ (హైడ్రో క్లోరిక్ యాసిడ్), పెప్సిన్ అనే రసాయన పదార్థం, జీర్ణ ప్రక్రియలో తోడ్పడే బైల్, రకరకాల కారణాలకు మనం వాడే రకరకాల మందులు, ఆల్కాహాలు, స్మోకింగ్ వగైరా వగైరా ..... ఇవన్నీ ఈ మ్యూకస్ పొరని పూర్తిగా విధ్వంసం చేస్తాయి. వీటికి తోడు అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో హానికారక బాక్టీరియా, కడుపులో

పెరిగే పాములు ఇవన్నీ కూడా ఈ మ్యూకస్ పొర మీద దాడిచేసి, దాన్ని తూట్లు పొడుస్తాయి.

వీటి గురించి మనం అనేక సందర్భాల్లో చర్చించుకున్నాం. ఇవేవీ కారణంకాకుండా కేవలం దిగులు, ఆందోళన "స్ట్రెస్" అని మనం చెప్పుకునే మానసిక ఉద్వేగ పరిస్థితి ప్రత్యేకంగా పేగుపూతకు - పేగులోపల పుళ్ళు పడేందుకు దారి తీస్తుందని వైద్యశాస్త్రం స్పష్టంగా చెప్తోంది.

దీన్ని "**స్ట్రెస్ గ్యాస్ట్రయిటిస్**" అంటారు. ఈ కారణంగా పేగులో వచ్చేపుళ్ళని "**స్ట్రెస్ అల్సర్స్**" అంటారు.

స్ట్రెస్ వలన కలిగే అల్సర్లను అశ్రద్ధచేస్తే వెంటనే లోపలి పుళ్ళు లోపలే రక్తాన్ని స్రవించడం మొదలుపెడతాయి. పేగులోపల మనకు తెలీకుండానే రక్తస్రావం జరిగి, అంతలోనే మృత్యువు ముంచుకొస్తుంది.

అయితే, ఇంతదాకా పరిస్థితి రావడానికి దారితీసే మానసిక పరిస్థితులు, శరీరంలో వుండే ఇతర వ్యాధులు - ఇవన్నీ కలిసి శరీరంలో సృష్టించిన అలజడి - అశాంతి ప్రాణాలమీదకు ముంచుకొస్తుందన్నమాట!

ఇదంతా ఎందుకు చెప్పవలసి వస్తోందంటే మనోవ్యాధి అకస్మాత్తుగా ప్రాణాపాయస్థితిని తెస్తుంది - కాబట్టి, అంత ఎక్కువగా దిగుళ్ళలో కూరుకుపోయి ప్రయోజనం ఏమీలేదని తెలియచెప్పడానికే!

చుట్టూ వున్న చీకటిని తిడ్తూ కూర్చుంటే సాధించేది ఏమీ లేదని, చిన్నప్రయత్నం చేసి చిరుజ్యోతిని వెలిగించుకోవాలని ఖలీల్ జీబ్రాన్ అనే మహాకవి చెప్తాడు.

పరాజయాలు ఎదురయినా కృంగిపోకుండా ధైర్యంగా నిలబడి మళ్ళీ జవసత్వాలను కూడగట్టుకోవాలేగాని, దిగుళ్ళతో కృంగిపోతే సాధించేదేమీ వుండదని గుర్తుచేయడానికి ఈ విషయాలు చెప్తున్నాను.

పేగులు అరుస్తాయి చాలా సార్లు ఎందుకని?

కడుపులో పేగులు కిర్రుమనే శబ్దం చేస్తూ అరుస్తుంటాయి.... అప్పుడప్పుడు పేగులు అరుస్తున్న శబ్దం ఒక్కోసారి మన పక్కవాళ్ళకూడా వినిపిస్తూంటుంది. "BORBORYGMI" (బొర్బొరిగ్మి) అంటారు దీన్ని, కడుపులో పేగులు ముడుచుకోవడం తెరుచుకోవడం పద్ధతిలో కదలడం వలన లోపల ఆహారం పైనించి క్రిందికి నడుస్తుంది. పేగులు కదిలే ఈ శబ్దమే పేగులు అరవడం అంటే! అయితే, ఇది అందరూ అనుకునేట్లు ఆకలి అవుతోందని, అన్నం పెట్టమని పేగులు అరవడం ఎంతమాత్రమూ కాదు.

- కూల్‌డ్రింక్‌లూ, గ్యాస్ వున్న షోడాల వంటివి బాగా ఎక్కువగా తీసుకొన్నప్పుడు కడుపులో గ్యాస్ పెరిగి పేగులు అరుస్తాయి.
- ఆదరాబాదరాగా తినడం, భయంతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవడం, నోటితో అదే పనిగా గాలి పీలవడం వంటి పనుల వలన కడుపులో గాలి ఎక్కువగా చేరినా పేగులు అరుస్తాయి.
- వాంతులు, విరేచనాలు, పేగుల్లో చీము రోగం (INFECTIONS) వంటి వ్యాధుల్లో కూడా పేగులు అదేపనిగా అరుస్తాయి.
- మలబద్ధకం వున్నప్పుడు, విరేచనానికి వెళ్లకుండా బలవంతంగా ఆపుకొన్నప్పుడు, అర్జెంటుగా విరేచనానికి వెళ్ళవలసి వచ్చినప్పుడూ పేగులు బాగా అరుస్తాయి.

దీనికి చికిత్స ఆయా కారణాల్ని బట్టి వుంటుంది. ఇంకా ఇలాంటివే మరికొన్ని కారణాలు కూడా వున్నాయి.

వాంతుల్లో నీరసానికి మరమరాలతో విలువైన వైద్యం

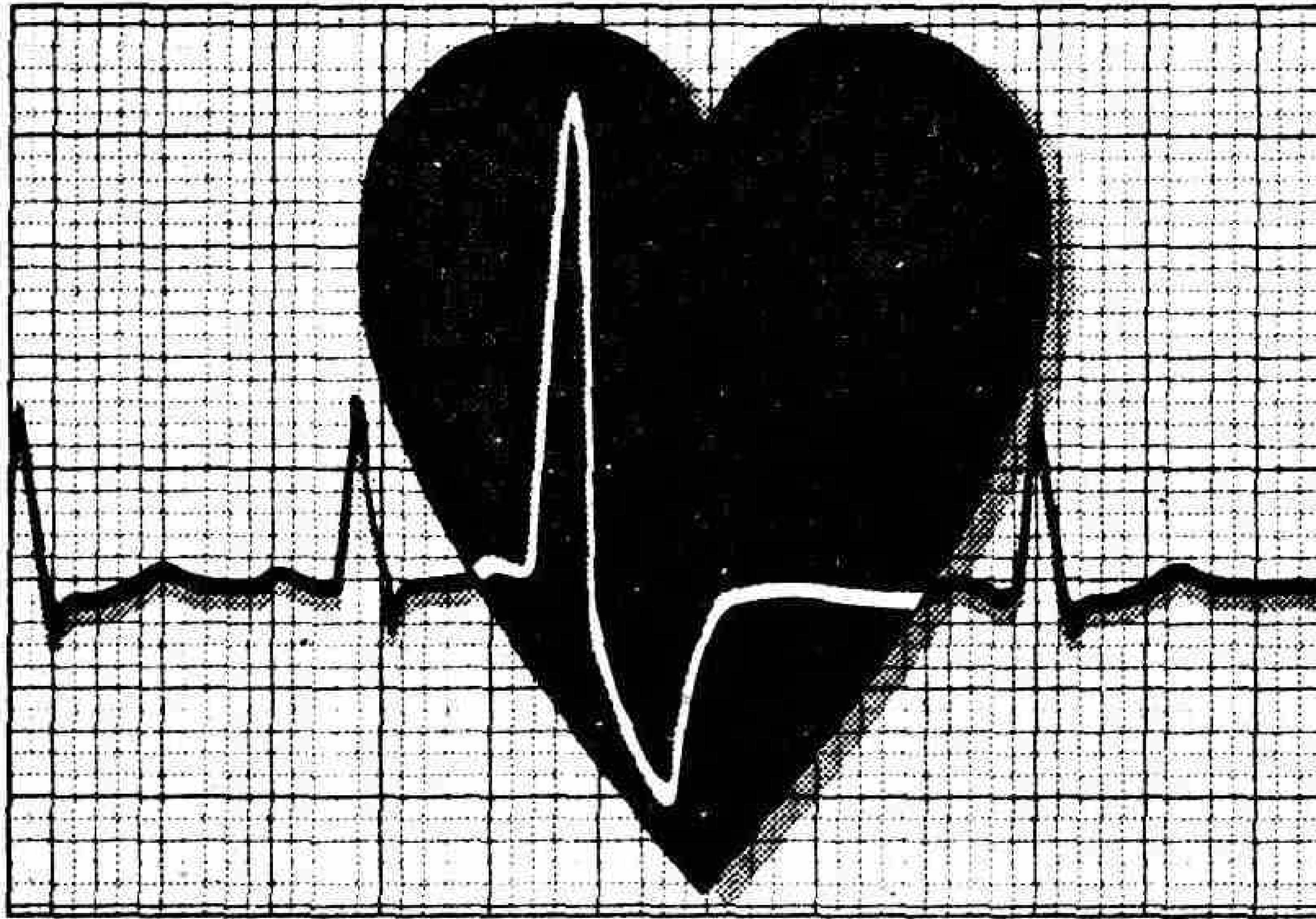
వాంతులవుతున్నప్పుడు కడుపులోకి ఏది వేసినా వెంటనే వాంతి అయిపోతుంది. ఏమీ తినకపోతే ఇంకా నీరసించిపోతాడని రోగికి ఏదో ఒకటి తినిపిస్తూనో, త్రాగిస్తూనో వుంటారు మనవాళ్ళు. ఇచ్చినకొద్దీ వాంతులవుతూనే వుంటాయి గానీ తగ్గవు.

1. వాంతులవుతున్నప్పుడు రోగికి మొదట విశ్రాంతి ఇవ్వండి.
2. వాంతులు తగ్గేందుకు మీ డాక్టర్ గారు ఇచ్చిన మందుని జాగ్రత్తగా వేయండి. అది ఇమిడి, పనిచేయడం ప్రారంభించేందుకు తగిన సమయం ఇవ్వండి. మందు వేసుకున్నాక నీళ్ళు గానీ, కాఫీ, టీలు గానీ మరేదైనా గానీ అతి గా త్రాగించకండి.
3. మందు వేసుకున్నాక అరగంట వరకూ వాంతి అవకపోతే మందుబిళ్ళ పనిచేసినట్లే! పని చేసిందని మళ్ళీ కడుపులోకి ఆహారాన్ని ఎక్కించడం ప్రారంభించవద్దు. కొబ్బరినీళ్ళు గానీ, గ్లూకోజ్ నీళ్ళు గానీ, ఉప్పు పంచదార కలిపిన ద్రావణం గానీ, ఒక గ్లాసులో పోసుకొని తడవకు ఒక చెంచా చొప్పున అరగా అరగా కొద్ది కొద్దిగా త్రాగించండి. ఇలా త్రాగిస్తున్నప్పుడు ఒకటీ అరా వాంతులైనా కంగారుపడకండి. రోగి నీరసించడు.

4. మరమరాలను ఉడకబెట్టి జావకాచి, కొంచెం ఉప్పుగానీ, పంచదార గానీ, రెండూగానీ కలిపి కొద్ది కొద్దిగా త్రాగిస్తూ వుంటే, దాహం, నీరసం, నిస్సత్తువ తగ్గుతాయి. వాంతులు అవకుండా చేసే గుణం మరమరాలకుంది.
5. విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు కూడా ఈ మరమరాల జావని త్రాగిస్తే దాహం, నీరసం తగ్గుతాయి. షుగర్ వ్యాధి వున్న వారికి, మూత్ర వ్యాధులున్న వారికి క్కూడా మరమరాల జావని ఇవ్వండి.
6. స్థూల కాయులు మరమరాలను ఎక్కువగా వాడితే ఒళ్ళు పెరగదు. కొవ్వు తగ్గుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.
7. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, కఫ వ్యాధులతో బాధపడ్తున్న వారికి మరమరాలు, మరమరాల జావ మేలు చేస్తాయి.
8. వేడి తగ్గుతుంది. చలవచేస్తుంది. మరమరాల జావ త్రాగితే శక్తి కూడగట్టుకున్నట్లవుతుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. తేలికగా అరిగి, శక్తినిస్తాయి.
9. అటుకులు కూడా బియ్యంతో చేసినవే అయినా అవి తేలికగా అరగకుండా ఇబ్బంది పెడతాయి. బలాన్ని ఇస్తాయి గానీ, జీర్ణశక్తి బాగా ఎక్కువగా వుండాలి. వీటిని అరిగించుకోవాలంటే! విరేచన బద్ధకం తీసుకొస్తాయి కూడా!
10. బియ్యాన్ని వేయిస్తే మరమరాలతో సమానంగా పనిచేస్తాయని చాలా మంది అనుకొంటారు, కానీ, వేపుడు బియ్యం కన్నా మరమరాలు చాలా తేలికగా అరుగుతాయి. వేపుడు బియ్యం మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తాయి. మరమరాలు విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తాయి. అదీ తేడా! మిగతా గుణాలన్నీ రెండింటికీ సమానమే!
11. బియ్యాన్ని దోరగా వేయించి మెత్తగా విసరడం గానీ, మిక్సీ పట్టడం గానీ, మరపట్టించడం గానీ చేసి రవ్వగాగానీ, పిండిగా గానీ తయారుచేసుకోండి. ఇది మరమరాలతో సమానంగా పనిచేస్తుంది. మరమరాలు రడీగా లేనప్పుడు వేపుడు బియ్యపు పిండిని వాడుకోవడమే మంచి ప్రత్యామ్నాయ మార్గం. జావకాచుకొని త్రాగితే బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.
12. ఎదిగే పిల్లలకు మరమరాల పిండిలో నెయ్యి, పంచదార కలిపి 'లడ్డూ'లు తయారుచేసి రోజూ పెడితే చాలా బలకరంగా వుంటాయి. వ్యాధులను రానీయవు.

నెయ్యి ఆరోగ్యానికి హానికరం కానేకాదు

నేతిని కాచిన తర్వాత తాజాగానే వాడుకోవాలి. అది నిల్వవుండే కొద్దీ దాని శక్తి తగ్గిపోతుంది. ఎక్కువ కాలం నిలవవుంటే దాని శక్తి పూర్తిగా క్షీణిస్తుందని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది. ఘృత మబ్దాత్పరం పక్వం హీన వీర్యత్వమాప్నుయాత్ అని భావ ప్రకాశమనే వైద్య గ్రంథం చెపుతుంది.



1. నెయ్యి కొనేటప్పుడు సుమారు పదిహేను రోజులకు సరిపోయేంత మాత్రమే కొనుక్కోండి.
2. పౌచ్ ప్యాకింగ్‌ల్లో నిలవవుంచి అమ్మే నెయ్యిని కూడా ప్యాకింగ్ డేట్స్ చూసుకొని తాజాగా ప్యాక్ చేసినవే కొనండి.
3. నేతి పాత్రలో పాతనెయ్యిని పూర్తిగా తీసివేసి దాన్ని శుభ్రపరచి దాంట్లో తాజా నెయ్యి తెచ్చుకోండి. పాతనేతిలో కొత్త నెయ్యి పోయించుకొన్నందువల్ల, కొత్త నెయ్యి కూడా పాత వాసనే వస్తుంది.
4. నేతి గిన్నెలో నెయ్యిని పదే పదే వేడిచేయకండి. కరిగించిన కొద్దీ కమ్మదనం పోయి మాడువాసన రావడం మొదలౌతుంది.
5. ఆయిల్స్ అన్నింటిలోకి "నెయ్యి" మంచిదని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. నెయ్యి కడుపులోకి వెడితే వాతాన్నీ వేడినీ కఫాన్నీ తగ్గించి మేలు చేస్తుంది. నూనె కడుపులోకి వెడితే బాగా వేడిచేసి, నొప్పుల్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి పసిపిల్లల నుంచి, పెద్ద వాళ్ళదాకా అందరూ నెయ్యి వాడుకోవచ్చు. రిఫైండ్ ఆయిల్ కన్నా నెయ్యే మంచిది. అది కల్తీలేని నెయ్యి అయివుండాలి. నేతిని పరిమితంగా వేసుకొంటే ఎటువంటి హానీ చెయ్యదు.

దురదలు, దద్దుర్లు శరీరంలోని అనేక వ్యాధులకు హెచ్చరికలు!

1. అతి పరిశుభ్రతకు పోయి అదేపనిగా సబ్బువాడటం వలన డిటర్జెంట్ల రియాక్షన్ ఎక్కువై దురద, దద్దుర్లు వస్తాయి.
2. వయసు పెరిగే కొద్దీ చర్మం ఎండినట్లయి, గరుకుబారి, ముడతలు పడి దురదపెడ్తుంది.
3. తామర, గజ్జి వంటి అనేక చర్మ వ్యాధులు దురద, దద్దుర్లకు కారణం అవుతాయి. మచ్చ ఏర్పడిన తీరుని బట్టి చర్మ వ్యాధిని గుర్తించడం జరుగుతుంది.
4. లివర్‌కు సంబంధించిన అనేక వ్యాధుల్లో చర్మం మీద దురదతో కూడిన మార్పులు కన్పిస్తాయి. ఉదాహరణకు కామెర్ల వ్యాధిలో చర్మం మీద ఎక్కడ పడితే అక్కడ దురద వస్తుంది. సిర్రోసిస్ ఆఫ్ లివర్, గాల్‌స్టోన్స్ వంటి లివర్ జబ్బుల్లో కూడా చర్మం మీద ఈ ప్రభావం కన్పిస్తుంది.
5. కడుపులో నులిపురుగులు ముఖ్యంగా రౌండ్ వరమ్స్, హుక్ వరమ్స్ ఎక్కువగా వున్నప్పుడు చర్మం మీద దురద, దద్దుర్లు ఏర్పడతాయి.
6. దోమలు, తేనెటీగలు, చీమలు వంటి కీటకాలు కుట్టినప్పుడు, దద్దుర్లు వస్తాయి. తలలో పేలు కూడా దద్దుర్లు ఏర్పడడానికి కారణమే.
7. సరిపడని ఆహారాన్ని తీసుకున్నప్పుడు ఎలర్జీ వలన దురద, దద్దుర్లు కలుగుతాయి.
8. థైరాయిడ్ గ్రంధికి సంబంధించిన వ్యాధుల్లో దురద, దద్దుర్లు తరచూ వుంటాయి.
9. మధుమేహ వ్యాధి, ఇతర మూత్ర పిండాల వ్యాధుల్లోనూ ఈ లక్షణాలు మనకి కన్పిస్తాయి.
10. మానసిక ఆందోళనలు, స్ట్రెస్, దిగుళ్ళు కూడా దద్దుర్లకు, దురదలకు కారణం అవుతాయి.

ఇంకా అనేక వ్యాధుల్లో చర్మం మీద ఇలా చెడు ప్రభావం కన్పిస్తుంటుంది. కాబట్టి దురదలు, దద్దుర్లు ఏర్పడినప్పుడు అవేపోతాయిలెమ్మని అశ్రద్ధ చేయడం మంచిది కాదు. ముందుగా వ్యాధి నిర్ధారణ జరగాలి. ఏ కారణమూ లేకుండా అన్యాయంగానో, అకారణంగానో మీమీద కక్షగట్టినట్లు దురదలూ దద్దుర్లు రావు. కారణం తెలుసుకొని, వాటికి చికిత్స చేయాలి.

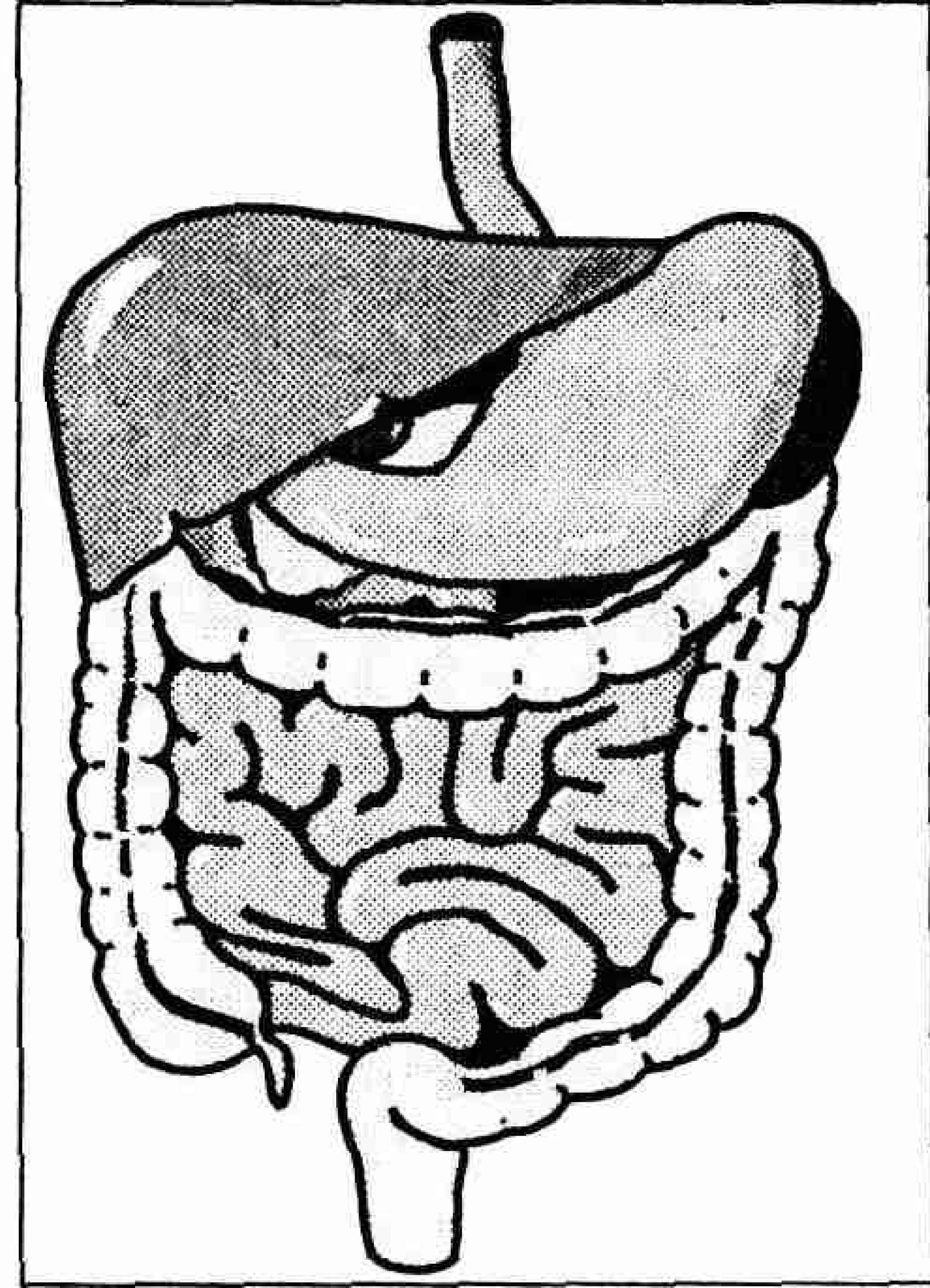
ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఈ వ్యాధి లక్షణాలకు మంచి శక్తివంతమైన మందులున్నాయి. వ్యాధి నిర్ధారణ జరిగే వరకూ, ఎలర్జీ తగ్గేందుకోసం ఓ చిన్న ఉపాయాన్ని పాటించండి.

ఛామును నేతిలో వేయించి, తగినంత బెల్లం కలపి పెద్ద ఉసిరికాయంత ఉండలు చేసుకొని అవసరం అయితే మూడు పూటలా పూటకు ఒక్కటి చొప్పున తింటూ, ఏ ఆహార పదార్థం తీసుకుంటే దురద కలుగుతోందో ఆ ఆహారపదార్థాల్ని వదిలేసి జాగ్రత్తగా వుంటే చాలా వరకూ ఈ దురదల్ని, దద్దుర్లనీ నివారించవచ్చు.

తులసి ఆకు రసాన్ని గానీ, వేపాకు రసం గానీ వంటికి పట్టిస్తే దురద ఆగుతుంది. దద్దుర్లు శాంతిస్తాయి.

పేగుల్లో పలుగులు దింపుతున్న ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్ వ్యాధికి విముక్తి లేదా.....? వుంది - ఇది చదవండి!

ప్రతి వందమందిలో ఇరవైమందిని పట్టి పీడిస్తున్న "ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్" వ్యాధి గురించి ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం వుంది. ఎందుకంటే 20 శాతంగా వున్న ఈ వ్యాధి మన అజాగ్రత్త వలన నూటికి నూరు శాతంగా ప్రతి ఒక్కరికీ సోకే ప్రమాదం వుంది కాబట్టి!



పేగుల్లో రకరకాల కారణాలవలన కలిగే అలజడినే "ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్" అంటున్నారు. (IBS) ఇందులో అమీబియాసిస్ వ్యాధి లక్షణాలూ కన్పిస్తాయి. అల్సర్లు, పేగుపూత వంటి వ్యాధి లక్షణాలూ కన్పిస్తాయి. మానసిక వ్యాధి లక్షణాలూ కన్పిస్తాయి. అనేక రకాల వ్యాధి లక్షణాల సమూహం కాబట్టి దీన్ని "సిండ్రోమ్" అంటారన్నమాట.

పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులతో బాధపడే రోగుల్లో సగంమంది ఈ "ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్" లక్షణాలతోనే ఆస్పత్రులకు వస్తున్నారు. కాబట్టి ఈ వ్యాధిని అలక్ష్యం చేయడం తగదన్నమాట!

"ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్" లో కన్పించే ముఖ్య లక్షణాలు :

1. విరేచనానికి వెళ్ళబోయే ముందు కడుపునొప్పి వచ్చి, అయ్యాక నొప్పి తగ్గడం.

2. విరేచనం రోజూ ఒకే తీరులా కాకుండా ఒకసారి పల్చగా, ఒకసారి జిగురుగా, ఒకసారి గట్టిగా, ఇంకోసారి మేకపెంటికల్లా రాళ్ళురాళ్ళుగా, ఒక్కోసారి మలబద్ధకం గాను, ఒక్కోసారి నీళ్ళ విరేచనాలు గానూ ఇలా రకరకాలుగా విరేచనం అవుతూ బాధిస్తుంది. ఎప్పుడో తప్ప సజావుగా, నార్మల్‌గా, ఆరోగ్యవంతంగా విరేచనం అవదన్నమాట!
3. విరేచనానికి వెళ్ళవలసి వస్తే అర్జెంట్‌గా అప్పటికప్పుడు టాయిలెట్‌లోకి పరిగెత్తాల్సి వస్తుంది. లేకపోతే ఆగకుండా బట్టలోనే అయిపోతుందన్నంత హడావిడి చేస్తుంది.
4. విరేచనంలో తుమ్మజిగురులాంటి పదార్థం "మ్యూకస్" పోతూ వుంటుంది.
5. కడుపు ఉబ్బరం, మంట, పేగుపూత వ్యాధిలో కన్పించే లక్షణాలన్నీ వుంటాయి.
6. ఇలాంటి లక్షణాలతో సంవత్సరాల తరబడీ బాధపడ్తున్నట్లు చెప్తారు చాలామంది రోగులు. ఇలా దీర్ఘకాలం బాధపెట్టడమే ఈ వ్యాధిని గుర్తించే ముఖ్య లక్షణం.

ఇంత సుదీర్ఘకాలం రోగిని అలానే అంటిపెట్టుకొని వుండి ఎన్నిరకాల మందులు వాడినా తగ్గని ఈ ఇరిటబుల్ బవుల్ సింగ్రోమ్ మనిషిని పీల్చి పిప్పి చేసినట్లు శుష్కింపచేస్తుందని, పేగులతో సహా శరీరం మొత్తాన్ని శిథిలం చేస్తుందనీ మీకు ఇది చదివిన తర్వాత అర్థం అయిపోతోంది కదూ .....!

ఇప్పుడింక అసలు విషయానికొద్దాం.

ఈ వ్యాధిని సమూలంగా తుడిచిపెట్టే ప్రయత్నాల సంగతి అలా వుంచండి · మందుల గురించి వైద్యులు చూసుకొంటారు. మనం చేయగలిగిందేమిటన్నది ముఖ్యమైన ప్రశ్న! ఎందుకంటే మందుల ద్వారా చేయగల్గిన సహాయం బహుస్వల్పం కాబట్టి.

1. ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పు ద్వారా, వ్యక్తిగతమైన పరిశుభ్రతను పాటించడం ద్వారా మనసా వాచా కర్మణా మనిషి ప్రశాంతతను అలవాటు చేసుకోవడం ద్వారా మాత్రమే ఈ IBS వ్యాధిని ఎదుర్కోవడం సాధ్యం అవుతుంది.
2. కడుపులో అలజడిని సృష్టించే ఆహార పదార్థాలను తక్షణం వదిలేయండి.

- పులుపు వస్తువులు, పులిసిన వస్తువులు కారం, పచ్చళ్ళు, మసాలాలు, ఊరగాయలు, గోంగూర, పుల్లబచ్చలి, చుక్కకూర, చేపలు, రొయ్యలు, అన్ని రకాల మాంసాహారాలు, నూనె పదార్థాలు పూర్తిగా మానేయండి. మాని తీరాలి! అప్పుడే వ్యాధిని కంట్రోల్ చేయగల్గుతాం.

- ముల్లంగి, క్యారెట్ - వీటి జ్యూస్ తీసుకొని ఎక్కువగా తాగాలి. - విరేచనం ఫ్రీగా పరిమితంగా అవుతుంది
- సగ్గుబియ్యం జావ, బార్లీ జావ, తాగుతూ వుండాలి.
- రోజూ కనీసం లీటరు పల్చటి మజ్జిగ తాగాలి. మజ్జిగ మీద తేట తాగితే ఇంకా మంచిది. ఎప్పటికప్పుడు మజ్జిగలో నీళ్ళు కలుపుతూ తేరుకున్న తర్వాత ఆ తేట తాగండి. "ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్" లో ఇది అద్భుతమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.
- అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో తీసుకోదగిన జాగ్రత్తలన్నీ ఈ వ్యాధిలోనూ తీసుకోవాలి.
- రాత్రిపూట వేడి అన్నంలో పాలుపోసి, ఆ అన్నంతో సహా తోడు పెట్టి ఉదయాన్నే ఆ అన్నం తినండి. కడుపులో వుండే అలజడి కంట్రోల్లో వుంటుంది. తినిచూడండి. మార్పు మీకే కన్పిస్తుంది.
- ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి - ఈ మూడింటిని విడివిడిగా వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పుకలుపుకొని ఆ పొడిని ఈ పెరుగు అన్నంలోగాని మజ్జిగలోగాని కలుపుకొని తీసుకోండి.
- బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతి కూర, క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్ - వంటి చలవ చేసే ఆహార పదార్థాలు తినండి. IBS వ్యాధి ఎప్పుడూ కంట్రోల్లోనే వుంటుంది. వెలగ, మారేడు, యాపిల్, అరటి పళ్ళు మీకు ఈ వ్యాధిలో మేలు చేస్తాయి.
- పాలు, పాలతో వండినవి, పాలు పోసి తయారుచేసిన స్వీట్లు, శనగపిండితో తయారుచేసిన ఆహార పదార్థాలు ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ తీసుకోకుండా ఆగండి.
- హోటళ్ళలోగాని, పెళ్ళిళ్ళు విందుల్లో గాని ఆహారం తీసుకోవడం పూర్తిగా వదిలేయండి. ఏం తిన్నా ఇంట్లోనే పరిశుభ్రంగా చేయించుకుని తినండి.
- బాగా మరగకాని చల్లార్చిన నీటినే తీసుకోండి. మీరు ఈ విధంగా మీ ఆహారపు అలవాట్లను మార్పు చేసుకోగలిగితే మీ అమీబియాసిస్ వ్యాధిగాని, IBS వ్యాధిగాని ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ మీ కంట్రోల్లోనే వుంటాయి.

3. మానసిక ప్రశాంతత కోసం మీ వ్యవహారాలన్నింటినీ మార్పు చేసుకోండి. సాధ్యమైనంత మేర రాజీ ధోరణిని అలవరచుకోండి. సమస్యలు కోరి సృష్టించుకోకండి. ఆందోళనల్ని కల్గించే అంశాలకు దూరంగా వుండాలి.

ఆందోళన కల్గించే విషయాల గురించి ఆలోచించేంత తీరిక లేదన్నంతగా నిర్మాణాత్మక కార్యక్రమాలు చేపట్టి, వాటిలో బిజీగా వుండండి.

మీ కడుపులో వున్న ఈ IBS వ్యాధి మీకు గుర్తురాకుండా వుండేటంత బిజీగా మీరు పనులు కల్పించుకొంటే కడుపులో నొప్పి వుండదు. ఇతర బాధలూ వుండవు.

మెడిటేషన్, యోగ, వ్యాయామాలు, హిప్నటిజం వంటివి తెలుసుకొని, నేర్చుకొని వాటిని అవలంభించండి.

అనవసరంగా మానసిక వ్యాధులేవో వున్నాయనే భ్రమతో లేనిపోని నిద్రమాత్రలు వాడేకన్నా మీ మనసును మీ కంట్రోల్లోకి తెచ్చుకొనేందుకు ప్రయత్నించండి.

4. ఇంక ఆఖరుగా మందులగురించి ఆలోచిద్దాం : ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో "గ్రహణి" అనే వ్యాధిగా కన్పించే ఈ వ్యాధికి మహా గంధ పర్పటి, పంచామృత పర్పటి, రసపర్పటి, స్వర్ణపర్పటి, అష్టాక్షరీ గుటిక, కర్పూరాదివటి, కర్పూరాద్యరిష్ట, బిల్వాది లేహ్యం దాడిమాష్టక చూర్ణం, గంగాధర చూర్ణం, జాతీఫలాది చూర్ణం, అవిపత్తికర చూర్ణం, యష్టిచూర్ణం, నారికేళ లవణం, ఆనంద భైరవి, శీతాంశురసం - ఇలా చెప్పుకొంటూ పోతే అనేక మందులున్నాయి.

రోగి మొదట మానసికంగా ఈ వ్యాధిని ఎలాగైనా తగ్గించుకోవాలని మనసావాచాకర్మణా నిర్ణయించుకొని చికిత్స మొదలుపెడితే తప్పకుండా ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది.

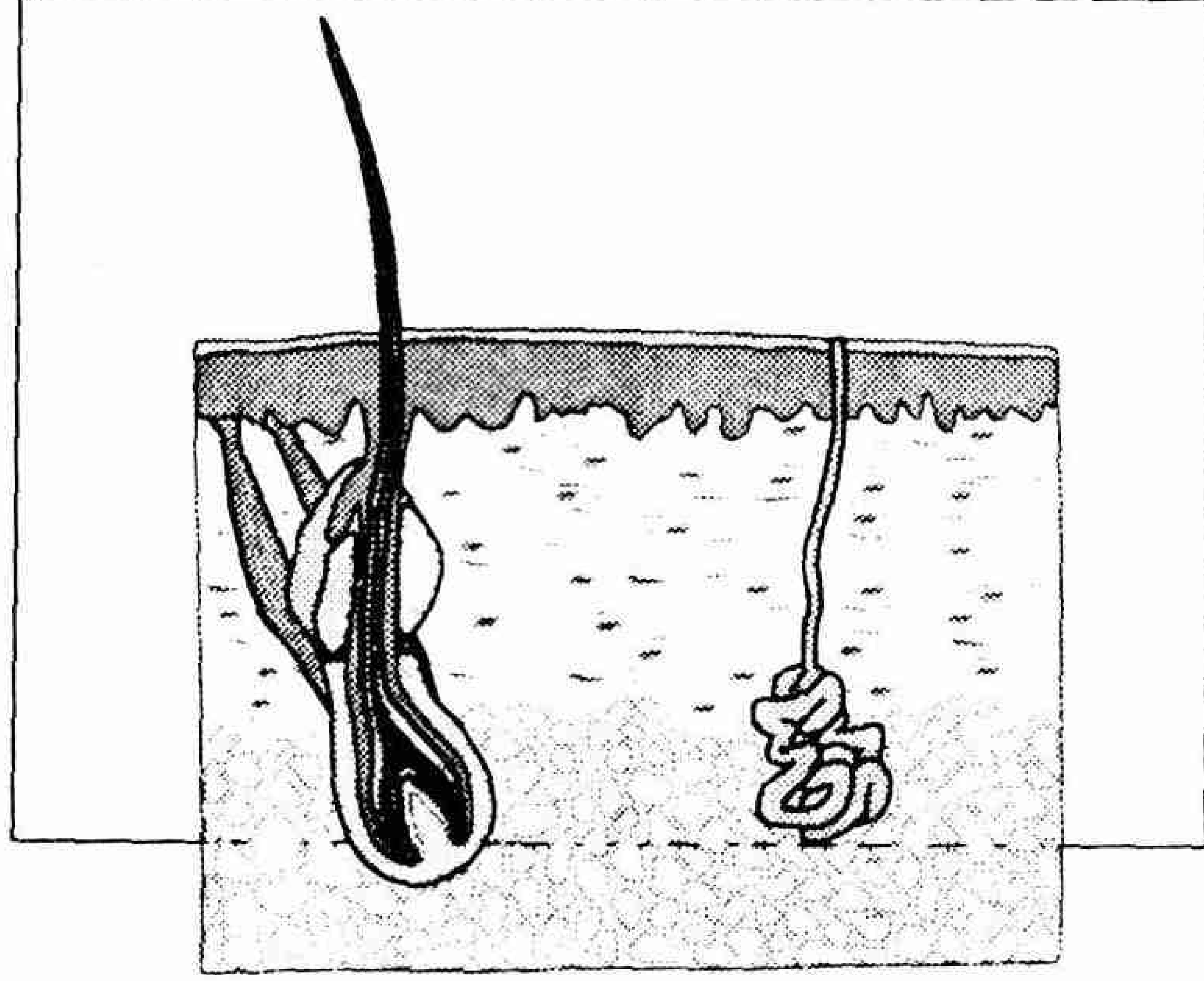
వ్యాధికి కారణాలు నూటికి నూరు శాతం రోగి ఆహార విహార వ్యవహారాలే కాబట్టి, వాటన్నింటినీ మార్పు చేసి ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతిలో ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పినట్లు - "రాముడు మంచి బాలుడు" అన్న రీతిలో నడుచుకోపోగలిగితే ఈ IBS వ్యాధి నిస్సందేహంగా తగ్గుతుంది.

జుట్టు రాలిపోతోందా? కారణాలు తెలుసుకోండి.

తివిరి ఇసుమున తైలంబు తీయవచ్చు - పద్యంలో చెప్పినట్లు అన్నీ చెయ్యవచ్చు కానీ, బట్టతల మీద వెంట్రుకలు మొలిపించగలమా..... అనేదే ప్రశ్న!

1. బట్టతల కేవలం మగవారికే కాదు ఆడవారిలోనూ వస్తుంది. బట్టతల రావడం అనేది కేవలం వంశపారంపర్య కారణాల వలన మాత్రమే గానీ, అందరూ అనుకొనేట్లు తలలో పేలు కొరకడం వలన ఎంత మాత్రమూ కాదు.

2. వెంట్రుకలు ఒక్కొటొక్కటీ క్రమేణా రాలిపోయి జుట్టు పలచబడిపోతుంటుంది.
3. తలలో ఎక్కడో ఒకచోట వెంట్రుకలు అకస్మాత్తుగా రాలిపోయి మచ్చలు పడతాయి. దీన్ని 'ఎలోపీషియా ఏరియేటా' అంటారు. సాధారణంగా ఇది ఎలెర్జీ వలన వస్తుంటుంది.

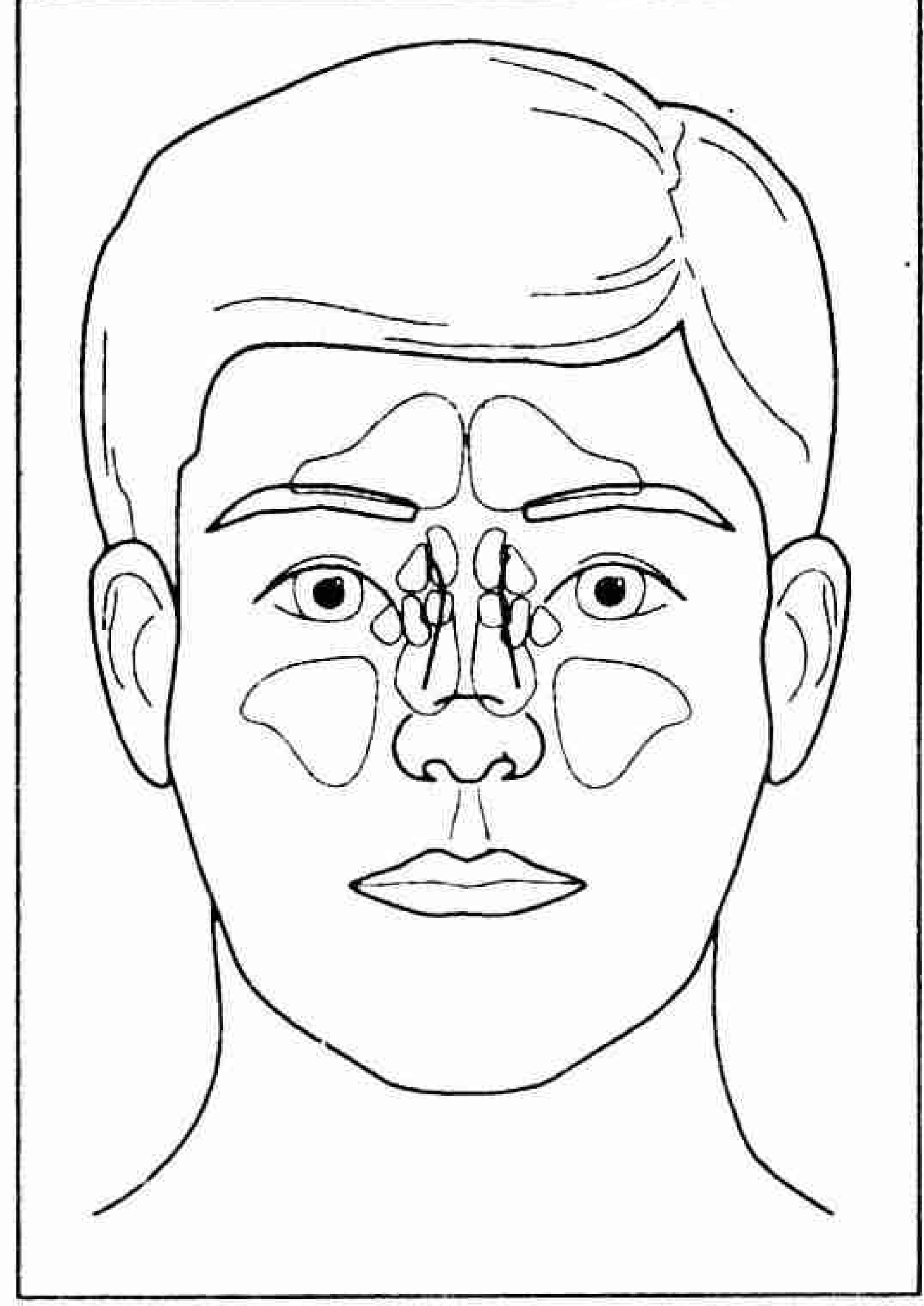


4. ఆందోళన, దిగుళ్ళ వలన కూడా ఇలానే జుట్టు రాలిపోయి బట్టతల బైటపడ్తుంది..... కొందరిలో
5. జింక్, ఇనుము, ఎ విటమిన్ వంటి పోషక పదార్థాల లోపం వలన కూడా జుట్టు రాలి పోతుంటుంది.
6. పిట్యూటరీ గ్రంథిలో లోపం వలన జుట్టు రాలి పోవచ్చు.
7. వృద్ధాప్యంలోనూ, నెలసర్లు ఎండిపోయే వయసులోనూ జుట్టు బాగా రాలిపోతుంటుంది.
8. థైరాయిడ్ గ్రంథిలోపం వుంటే జట్టు రాలిపోయే అవకాశాలు ఎక్కువ.
9. సిఫిలిస్, షుగర్ వ్యాధి, మూత్ర వ్యాధులు వంటి దీర్ఘ వ్యాధుల్లో జుట్టు రాలిపోతుంది బాగా.
10. కొన్ని రకాల మందులు వాడేప్పుడు జుట్టు కుప్పలు కుప్పలుగా రాలిపోవచ్చు కూడా?

వీటిలో ఏ కారణానికి ఆ చికిత్స చేయాల్సి వుంటుంది. జట్టు రాలిపోతున్నప్పుడు వైద్యుడి దృష్టికి ఆ విషయాన్ని తీసుకువెళ్ళడం అవసరం. ఎక్కువమంది విషయంలో తలనూనెలు, షాంపూలు తలకు పట్టించే ఇతర ద్రవ్యాలు శరీరానికి సరిపోవక పోవడం చేతనే జుట్టు రాలిపోతుంది. ముఖ్యంగా ఆడపిల్లల విషయంలో ఇది మరీ నిజం!!

పడిశ భారం మీద పదునైన బాణాలు ఇవిగో ...

జలుబు వదలకుండా బాధిస్తోందా? తుమ్ములు అదేపనిగా ఆగకుండా వస్తున్నాయా? ఈ జలుబు భారం వలన ముఖ భాగంలో చీము పోసి 'సైనసైటిస్' అనే వ్యాధి ఏర్పడి నొప్పి, పోటుతో బాదపడ్తున్నారా? ఈ జలుబు విడవ కుండా నిలబడడం వలన చెవిలో చీముతో కూడా అవస్థ పడ్తున్నారా?



జలుబుకు కారణం ఎలర్జీ! పీల్చే గాలి, త్రాగే నీరు, తీసుకునే ఆహారం, వాడుకునే వస్తువులలో ఏవో కొన్ని మన శరీరానికి సరిపడకపోవడం వలన జలుబు వస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, దురదలు, ఆయాసం (ఉబ్బసం) వాంతులు, విరేచనాలు, బొల్లి, ఎగ్జీమా వంటి నల్లమచ్చలు, సొరియాసిస్ అనే చర్మవ్యాధి. ఇవన్నీ అక్కా చెల్లెళ్ళు. వీటి తల్లి ఎలర్జీ ముఖ్యంగా ఎలర్జీని కల్గించే విషయాల్ని మనం స్పష్టంగా గుర్తించగలిగితే గానీ, ఈ వ్యాధిలోంచి శాశ్వతంగా బయటపడటం సాధ్యం కాదు.

1. ఏ పూటకు ఆపూట తిన్నదీ, తాగినవి, వాడినవీ అన్నీ వివరంగా ఒక డైరీలో రాస్తూ, ఎలర్జీ లక్షణాలు ఏమైనా వచ్చాయో లేదో స్పష్టంగా నోట్ చేయండి. ఇలా కొన్నాళ్ళపాటు రాస్తే, సరిపడని వస్తువును గుర్తించడం తేలిక అవుతుంది. అప్పుడే ఈ వ్యాధిని ఎదుర్కొనడం సాధ్యం అవుతుంనది.
2. లేత ముల్లంగి, ఉలవలు ఈ రెండింటినీ సమానమైన తూకంలో తీసుకొని, బాగా ఉడికించి, చిక్కటి రసంలో మిరియాలు కలిపిన చారు పొడి కలిపి చారు కాసుకొని రోజూ త్రాగండి. జలుబు, పడిశభారం తీవ్రత తగ్గుతాయి.
3. గ్లాసు పాలలో రెండు మూడు చెంచాలు అల్లం రసం కలుపుకొని పంచదార గానీ, తేనె గానీ తగినంత కలిపి రోజూ ఉదయం సాయంత్రం త్రాగండి. పడిశభారం సడలుతుంది. ఎలర్జీ తీవ్రత తగ్గుతుంది.

4. వరిపేలాలు గానీ, జొన్న పేలాలు గానీ మెత్తగా పిండి చేసి, 1 చెంచాడు పేలపిండిలో కొద్దిగా నెయ్యి, కొద్ది నూనె వేసి చిన్న పళ్లెంలో కుప్పలా చేసి, మంట అంటించి, ఆ పొగ పీల్చండి. పడిశ భారం తగ్గుతుంది. దగ్గు ఆగుతుంది. ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి. గాలి పీల్చుకోవడం కష్టంగా వుండి ముక్కుదిబ్బడ వేసినప్పుడు ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.
5. ధనియాలు, జీలకర్ర విడివిడిగా నేతిలో వేయించి మెత్తగా మరపట్టించండి. తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలోగానీ, మజ్జిగలో గానీ రోజూ మొత్తం మీద ఐదారు చెంచాల పొడిని తీసుకొంటే ఎలర్జీ తీవ్రత తగ్గుతుంది. ఎలర్జీని తగ్గించేందుకు వంటగదిలో దొరికే అద్భుతమైన ఫార్ములా ఇది.
6. వాముని మెత్తగా నూరి పల్చటి గుడ్డలో మూటగట్టి వాసన చూస్తూ వుంటే ముక్కు దిబ్బడ వదుల్తుంది.
7. ఎర్రగా వుండే గోంగూరని కొండగోంగూర అంటారు. దీని ఆకుల్ని మెత్తగా దంచి గట్టిగా పిండితే చిక్కటి రసం వస్తుంది. 1 చెంచా ఎర్ర గోంగూర ఆకు రసానికి 1 చెంచా పులవని తియ్యటి మజ్జిగ కలిపి తడవకు ఐదారు చుక్కలు చొప్పున ముక్కులో వేస్తూ వుంటే పడిశభారం తగ్గుతుంది.
8. చన్నీళ్ళతో స్నానం చేయకండి. అతిగా కోపం, దిగులు, ఆందోళన, అసూయ పెంచుకోకండి. విరేచనానికి, మూత్రానికి వెళ్ళాలనిపించేటప్పుడు వెళ్ళకుండా ఆపుకోవాలని చూడకండి. చల్లగా వుండే పదార్థాలు కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీములు ఇలాంటివి, తీసుకోకండి. చల్లగా వుండే గచ్చునేల మీద పడుకోకండి. ఇవి పడిశభారాన్ని పెంచుతాయి.
9. పడిశభారంతో తరచూ బాధపడ్తున్నవారు ఈ వ్యాధిని ఒక ఛాలెంజ్‌గా తీసుకొని, ఆత్మ విశ్వాసంతో ఎదుర్కోవాలి. ఒక పోలీస్ దొంగని ఎలా పట్టుకొంటాడో ఒక నేరస్థుణ్ణి డిటెక్టివ్ ఎలా గాలిస్తాడో అలా మీకు ఎలర్జీని కల్గిస్తున్న దాన్ని కనుక్కోవాలి. ఇదొక్కటే ఈ వ్యాధిలో శాశ్వత పరిష్కారం.
10. ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఎలర్జీ తీవ్రత తగ్గడానికి, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం తగ్గడానికి అద్భుతమైన రామబాణాలున్నాయి.

దగ్గును శాస్త్రీయంగా తగ్గించుకోండి

దగ్గును తగ్గించుకొనేందుకు మరింత శాస్త్రీయమైన పద్ధతుల్ని అనుసరించవలసి వుంటుంది.

దగ్గు బాగా వస్తోందని మీరు చెప్పగానే, సాధారణంగా వైద్యులు యాంటీ బయాటిక్ మందులు, దగ్గుమందు సీసా, ఎలర్జీని తగ్గించే బిళ్ళలు ఇస్తారు. తగ్గిందా సరే .... లేకపోతే యాంటీబయాటిక్స్ మందులు మరింత శక్తివంతమైనవి రాయడం, అప్పటికీ తగ్గపోతే ఎక్సరే, అలాగే రక్తపరీక్ష - వగైరా - వగైరా - ఇలా దగ్గు కథ నడుస్తుంది.

కొందరి విషయంలో ఈ చికిత్సా విధానం అప్పటికప్పుడు సుఖాంతం అవుతుంది. కొందరి విషయంలో మాత్రం ఈ కథ చిరకాలం సాగుతూనే వుంటుంది.

దగ్గు చాలామందిలో ఎక్కువకాలం నిలబడిపోయి వుండటానికి కారణాలను మనం అన్వేషించాలంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

దగ్గు ఎందుకొస్తుంది....? దాహం ఎందుకు వేస్తోందో, ఆకలి ఎందుకు వేస్తోందో దగ్గు కూడా అలాంటి ప్రయోజనం కోసమే వస్తోంది.

మన శరీరానికి ప్రయోజనం కల్గించడానికి దగ్గు వస్తోందంటే మీకు నమ్మ బుద్ధికావడం లేదు కదూ.....

దగ్గు అనేది శరీరంలో వున్న రక్షణ యంత్రాంగానికి (DIFENSIVE MECHANISM OF THE BODY) సంబంధించిన ఒక ప్రక్రియ. దగ్గురావడం వలననే ఊపిరి తిత్తులో నిమ్ము (INFECTION) నుంచి, ఊపిరితిత్తుల్ని దెబ్బతీసే (DAMAGE OF LUNGS) అంశాల్నించి ఊపిరితిత్తుల్ని రక్షించేందుకోసం శరీరమే దగ్గుని ప్రేరేపిస్తోంది!

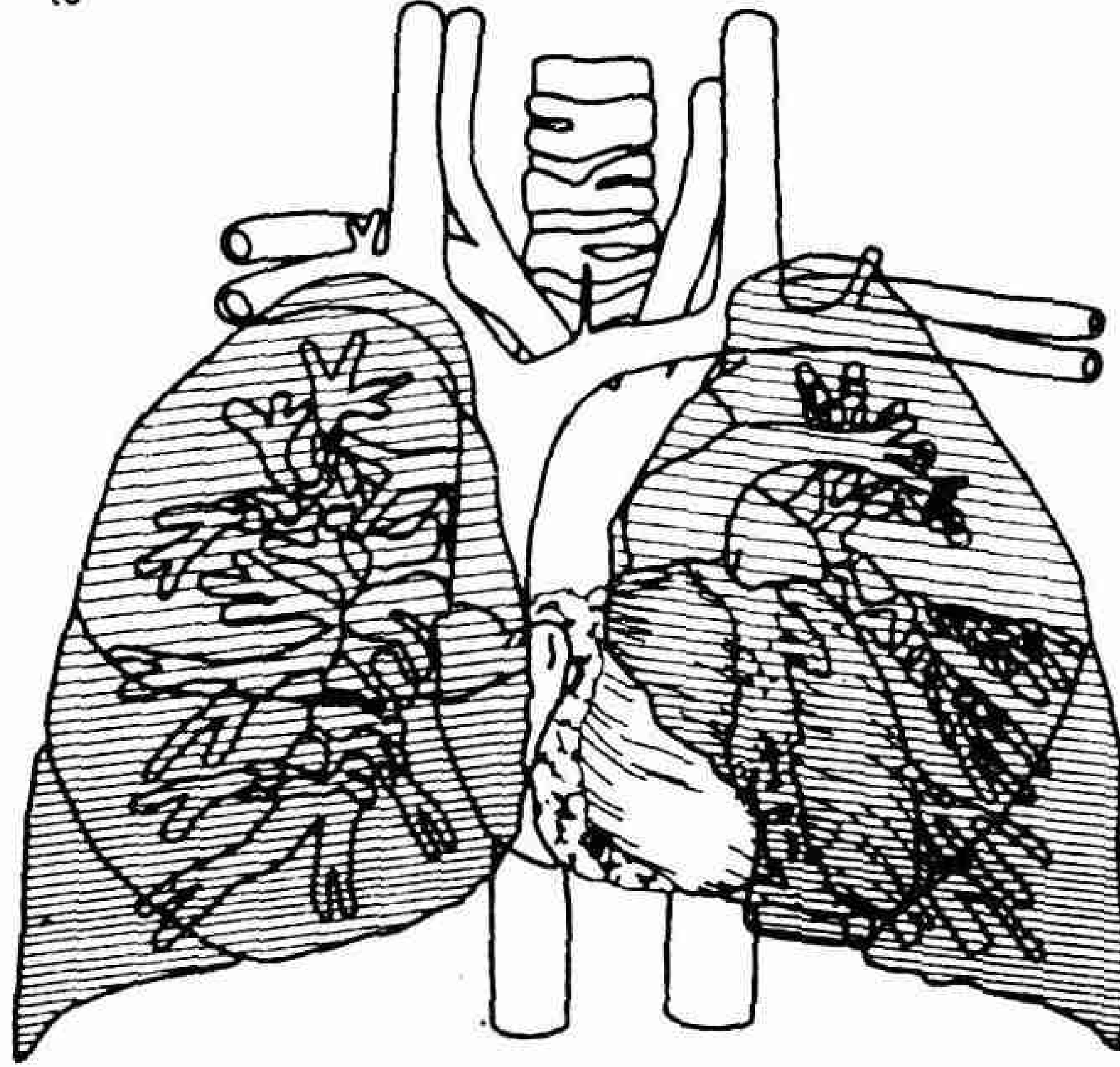
కాబట్టి దగ్గు మనకు మిత్రుడే గాని శత్రువు కాదన్నమాట!!

దగ్గుకు చికిత్స రెండు రకాలుగా వుంటుంది.

1. ఊపిరితిత్తులకు పెద్దగా ప్రమాదం ఏదీ లేనప్పుడు అనవసరంగా దగ్గు వస్తుంటే, ఆ దగ్గుని అణిచివేసేందుకు ఉపయోగించే దగ్గు మందుల్నివాడడం. ఈ విధమైన మందుల్ని "ANTI TUSSIVE THERAPY" అంటారు.
2. దగ్గుని ప్రేరేపించడం ద్వారా ఊపిరితిత్తుల్లో వున్న నిమ్ముని, కఫాన్ని, సూక్ష్మజీవుల వలనకలిగే దోషాల్ని బైటకు రప్పించడం సాధ్యం అవుతుంది. న్యూమోనియా

వంటి వ్యాధుల్లో లోపల వున్న కఫం, నీరు వంటివి ఎక్కువగా బైటకు కొట్టుకు వచ్చేందుకు దగ్గుని ప్రేరేపించే మందులు వాడడం ఇంకొక చికిత్స! ఈ మందుల్ని "PRO - TUSSIVE" మందులు అంటారు.

ఏఏ మందులు దగ్గును అణిచేవి, ఏఏ మందులు కఫాన్ని బైటకు వెళ్ళగొట్టేవి - వంటి విషయాలు వైద్యులకు మాత్రమే పరిమితం. ఆ మందుల పేర్లు వదిలేయండి. విషయం మాత్రం తెల్సుకొందాం.



కారణం తెలిస్తేనే దగ్గుకు చికిత్స విజయవంతం అవుతుంది!

1. దగ్గుకు కారణమైన నిమ్ముగానీ, టీ.బీ.గానీ ఇతర కారణాలు ఏమైనా వుంటే వాటిని గాని, కనుక్కొని వ్యాధి నిర్ధారణ చేసి వాటికి చికిత్స చేస్తే దగ్గు ఆటోమాటిక్‌గా తగ్గుతుంది. దగ్గు మందుల్ని ప్రత్యేకంగా వాడవలసిన అవసరం కూడా ఒక్కోసారి రాకపోవచ్చు.
2. దగ్గును తీసుకువచ్చే కారణాలలో ముఖ్యమైనది ఎలర్జీ. మీ శరీరానికి సరిపడని వస్తువుల్ని తీసుకొన్నప్పుడుగానీ, వాతావరణంలో మార్పులు శరీరానికి సరిపోనప్పుడుగానీ, దగ్గు వస్తోన్నట్లయితే, ''ఎలెర్జీ''కి చికిత్స చేస్తే దగ్గు తగ్గిపోతుంది. పడని వస్తువుల్ని తీసుకోవడం ఆపివేస్తే దగ్గు దానికదే పోతుంది కూడా!
3. దగ్గుకు కారణం స్మోకింగ్ అయినప్పుడు పొగత్రాగడాన్ని పూర్తిగా ఆపుచేయిస్తే దగ్గు తగ్గిపోతుంది.
4. ఇవన్నీ చేసినా దగ్గు తగ్గకపోతే, వేరే పెద్ద కారణాలేవీ ఊపిరితిత్తుల్లో లేనప్పుడు దగ్గు మందు వాడితే 'దగ్గు' కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

దగ్గుకు కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవడంలోనే దగ్గు తగ్గడం అనేది ఆధారపడివుంది!

దగ్గుమందులు కొన్ని మెదడులో దగ్గును ప్రేరేపించే COUGH CENTRE కేంద్రం వుంటుంది- దాన్ని కంట్రోల్ చేయడం ద్వారా దగ్గును ఆపగల్గుతాయి.

ఊపిరితిత్తుల్లో కండరాలు త్వరగా కుంచించుకొని, నిమ్ము, కఫం వంటివి బైటకు తేలికగా కొట్టుకు రావడానికి తోడ్పడతాయి ఇంకొన్ని రకాల దగ్గుమందులు.

దగ్గు తగ్గించే మందులుగాని, కఫాన్ని వెళ్ళగొట్టే మందులుగాని, చాలా వున్నాయి కోడీన్, స్యూడో ఎఫిడ్రిన్ మాత్రం ఇప్పటికీ సుపీరియర్ మందులుగానే వున్నాయి.

ఆయుర్వేదంలో దగ్గును తగ్గించేందుకు కూడా ఇంచుమించు ఇదే సిద్ధాంతం ఆధారంగా పనిచేసే మందులు అనేకం వున్నాయి.

రసరాట్, రసభూపతి, స్వచ్ఛంద భైరవి, లక్ష్మీ విలాస రసం, ఇవి అటు ఎలర్జీని తగ్గిస్తాయి. ఇటు నిమ్మునూ తగ్గిస్తాయి.

ప్రవాళపంచామృతభస్మ, ముత్యభస్మ, శుక్తి భస్మ, శృంగి భస్మ, ఉత్తరేణిక్షారం, కర్పూరాది చూర్ణం, తాళిసాది చూర్ణం - ఇవి 'MUCO CILIARY FACTORS' గా పనిచేసి, ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్మును తగ్గించి, ఊపిరితిత్తులకు తగిన బలాన్నిచ్చి దగ్గుతో పాటు, దగ్గుకు కారణం అయిన వ్యాధిని కూడా తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి.

తామ్ర భస్మ, తాళకభస్మ, శీతాంశురసం ఇవన్ని కఫహరంగా పనిచేస్తాయి.

సితోపలాదిచూర్ణం, వాసారిష్ట, పిప్పలీ ఆసవం వంటివి కఫాన్ని ఎండగొట్టడం ద్వారా ఊపిరితిత్తులో నిమ్మును తగ్గిస్తాయి. దగ్గును కంట్రోల్లో వుంచుతాయి. ఆయాసాన్ని రానీయవు.

ఇవికాక, కర్కాటక శృంగి, గంటుభారంగి, తులసి, త్రిఫలాచూర్ణం, త్రికటు చూర్ణం వంటి మూలికాక ఔషధాలు దగ్గు మీద అమోఘంగా పనిచేసేవి అనేకం వున్నాయి.

శాస్త్రీయమైన పద్ధతిలో వ్యాధిని చక్కగా అర్థంచేసుకొని మందులు వాడితే దగ్గు, జలుబు ఆయాసం తగ్గుతాయి.

దగ్గును పెంచే వాటిని రోగి వదిలేయగలగాలి!

1. దగ్గుకు వాడే ఆయుర్వేద మందులు శరీరంలోపల వ్యాధి కారణాలను కూడా శక్తివంతంగా తగ్గించేవిగా వుంటాయి. సూక్ష్మ జీవులు శ్లేష్మంలో వున్నవాటిని చంపి, వ్యాధిని తగ్గించేవిగా వుంటాయి. (Destroys Bacteria in mucus)
2. ఊపిరితిత్తుల్లోనూ, ముఖం మీద సైనస్‌లలోనూ పేరుకున్న కఫాన్ని (CONGESTION) కోసేవిగానూ, బైటకు వెళ్ళగొట్టేవిగానూ వుంటాయి. కళ్ళె తెగి బైటకు ఉమ్మేస్తే. ఊపిరి ఫ్రీగా ఆడినట్లుంటుంది. Enhances the mucus clearance by reducing the viscosity of the mucus and by increasing mucociliary activity.

అతిగా కళ్ళె పేరుకోకుండా ఆపేవిగానూ కఫనిస్సారకం (PROTUSSIVE) గానూ వుంటాయి.

3. పొడిదగ్గు (DRY COUGH) ను కూడా కంట్రోల్లో పెట్టగలుగుతాయి.
4. దగ్గు, జలుబుల వలన ఊపిరి ఆడనట్లుగా వుండి, బలంగా గాలిపీల్చు కోవాల్సి వచ్చే స్థితిలో (DYSPNOEA - DIFFICULTY IN BREATHING) ఆయుర్వేద మందులు బాగా పనిచేస్తాయి. ప్రాణవాయువుని (O_2) చక్కగా ఊపిరితిత్తులు ఉపయోగించుకొనేలా చేస్తాయి.
5. దగ్గి దగ్గీ సొమ్మసిల్లి పడిపోయే వారిలోనూ ఊపిరాడనట్లు దగ్గువచ్చి, కళ్ళు తేలేసి ముఖం ఎర్రగా అయిపోయి మెలితిరిగే వారిలోనూ ఆయుర్వేద మందులు తక్షణం రిలీఫ్‌ని ఇవ్వడమేకాకుండా దగ్గు తీవ్రతని తగ్గిస్తాయి. ఇదీ ఆయుర్వేదీయ ఔషధాలు కల్గించే ఉపశమనం!!

"అంగారికా' అనే అతి పురాతనమైన ఆహారపదార్థం.. సరికొత్తగా మీ కోసం!!

ఎప్పుడూ తిన్నవే తింటూ వుంటే బోర్ కొడ్తుంటుంది. కొత్తవి తినాలంటే, వండుకోవడం పెద్ద శ్రమకావచ్చు. అందుకని పాత వంటకాన్నే సరికొత్తగా తినేందుకుకోసం శాస్త్ర గ్రంథాల్లోంచి ప్రత్యేకంగా ఏరి మీ కోసం అందిస్తున్నాను.

ఈ కొత్త వంటకం పేరు ''అంగారికా''. దీన్ని 'యోగరత్నాకరం' అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో చెప్పారు. దీన్ని వండటం చాలా తేలిక. గోధుమ పిండిలో పంచదార కలిపి, తగినంత నెయ్యివేసి బాగా మర్దించండి. దాన్ని బిళ్ళలుగా చేసి తియ్యటి పాలలో వేసి ఉడికించండి. అంతే అంగారిక తయారయిపోయింది. ఇందులో రుచికోసం ఏలకుల పొడి, పచ్చకర్పూరం, జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్ వంటివి కలుపుకొని, ఆపాలతో సహా తినిపిస్తే...... పిల్లలు చక్కగా ఒళ్ళు చేస్తారు. మంచిగా ఎదుగుతారు. వాతానికి సంబంధించిన వ్యాధులతో బాధపడేవాళ్ళందరికీ ఇది దివ్యౌషధం. ఎప్పుడూ వేడిచేసిందని అంటుంటారు చాలామంది. వీళ్ళు ఈ అంగారికల్ని తింటే చక్కగా చలవ చేస్తుంది. అంగారికలు అన్ని వయసుల్లో ఉండే ఆడమగా అందరికీ ఎంతగానో బలానిచ్చే ఆహారం. పెద్దలకు పెడితే వాతము, వేడి, తగ్గి, సంసారజీవితంలో మధురిమల్ని పొందగలుగుతారు. యువతులకు పెడితే, రక్తక్షణత, నిస్త్రాణం, నిస్సత్తువలు తగ్గి అందంగా అకర్షణీయంగా వుంటారు. చిన్న పిల్లలకు పెడితే బలంగా ఎదుగుతారు.

బరువు పెరుగుతూ తరుగుతూ పెరుగుతూ పోతే హార్ట్ ఎటాక్ త్వరగా వస్తుందట !!

తరుగుట పెరుగుట కొరకే అనే కొత్త సామెత స్థూలకాయుల కోసమే పుట్టింది.

కొన్ని రోజులు బ్రహ్మాండమైన ఊపుతో విపరీతంగా డైటింగ్ చేసి, ఎక్సర్‌సైజ్‌లుచేసి బరువు తగ్గించుకోవాలని చాలా పట్టుదలగా ప్రయత్నిస్తారు.

అంతలోనే ఏదో అవరోధం వచ్చి కొద్దిరోజులు గ్యాప్ వస్తుంది. అంతే ఆ గ్యాప్ ..... గ్యాప్‌గానే వుండిపోతుంది.

ఈలోగా కాసింత తగ్గిన బరువు, కరిగిన పొట్ట మళ్ళీ మామూలుకు వచ్చేస్తాయి. ఒకటో రెండో కేజీలు బరువు పెరగడం కూడా జరుగుతుంది.

మళ్ళీ ఆందోళన పడటం మొదలు పెడతారు. చెకచెకా ఎక్సర్‌సైజులూ, సైక్లింగ్, డైట్ కంట్రోలింగ్, వాకింగ్, జాగింగ్ ..... అన్నీ మొదలు పెడతారు. కాస్త బరువు, కాస్త పొట్ట తరుగుతాయి.

మళ్ళీ కథ మామూలే ..... అన్నీ ఆపేయడం బరువు పెరగడం .... వగైరా ..... వగైరా ....

అందరి విషయంలో కాకపోయినా, ఎక్కువ మంది విషయంలో ఇదే జరుగుతోంది.

ఇప్పుడు లేటెస్ట్ పరిశోధనలు చెప్తున్నదేమంటే, ఇలా క్రమపద్ధతి లేకుండా బరువుని తగ్గిస్తూ, పెంచుతూపోతే, దాని దుష్ప్రభావం,ఇంతకు మునుపు కన్నా ఎక్కువగా గుండెమీద పడ్తుందని!

మీకు సమయం సరిగ్గా కుదరదన్నప్పుడు అతిగా వ్యాయామాలు చేసి, అతిగా బరువును తగ్గించాలనే ప్రయత్నాలు చేయకండి.వ్యాయామాలు చేయడం మొదలు పెట్టారంటే మాత్రం ఎట్టి పరిస్థితిలోను మళ్ళీ పెరగకుండా రెగ్యులర్‌గా నియమం ప్రకారం చేయండి. అంతే !!

కేరెట్‌తో పొందండి అనంతమైన వైద్య ప్రయోగాలు

ఎన్ని కేరట్లు (బంగారం) సంపాయించారన్నది కాదు - ఎన్ని కేరెట్లు (దుంపలు) తింటున్నారన్నది ముఖ్యం.

సంస్కృతంలో శిఖామూలం అని హిందీలో గాజర్ అని పిలిచే 'కేరెట్' దుంపలు శరీరంలో విషదోషాల్ని తగ్గించే అద్భుత ఆహారపదార్థాలు.

PYRROLIDINE అనే రసాయక పదార్థం, ''డాసిన్'' అనే రసాయన పదార్థం ఇందులో వున్నాయి. కెరోటాల్ అనే తైల పదార్థం కూడా ఈ కేరెట్ దుంపల్లో వుంది.

బీటా కెరొటీన్ సేంద్రియ పదార్థం ఈ కేరెట్ దుంపల్లో బాగా ఎక్కువగా వుంటుంది. రెండు మూడు నెలలపాటు కేరెట్ దుంపల్ని బాగా ఎక్కువగా తినిపిస్తే, రక్తనాళాలు ఇతర ధాతువులు కూడా బలంగా తయారౌతాయి. లేజర్ చికిత్స ఇవ్వదలచుకొన్నవారికి, ఆ లేజర్ కిరణాల వలన చుట్టూ ఉడే ఆరోగ్యవంతమైన కణాలు కూడా నశించిపోతాయి. లేజర్ చికిత్సకు ముందుగా కేరెట్ దుంపల జ్యూస్ రోజూ గ్లాసుడు తాగించి రెండు మూడు నెలల తర్వాత లేజర్ చికిత్స తీసుకోండి. చికిత్స చాలా విజయవంతంగా జరుగుతుంది.

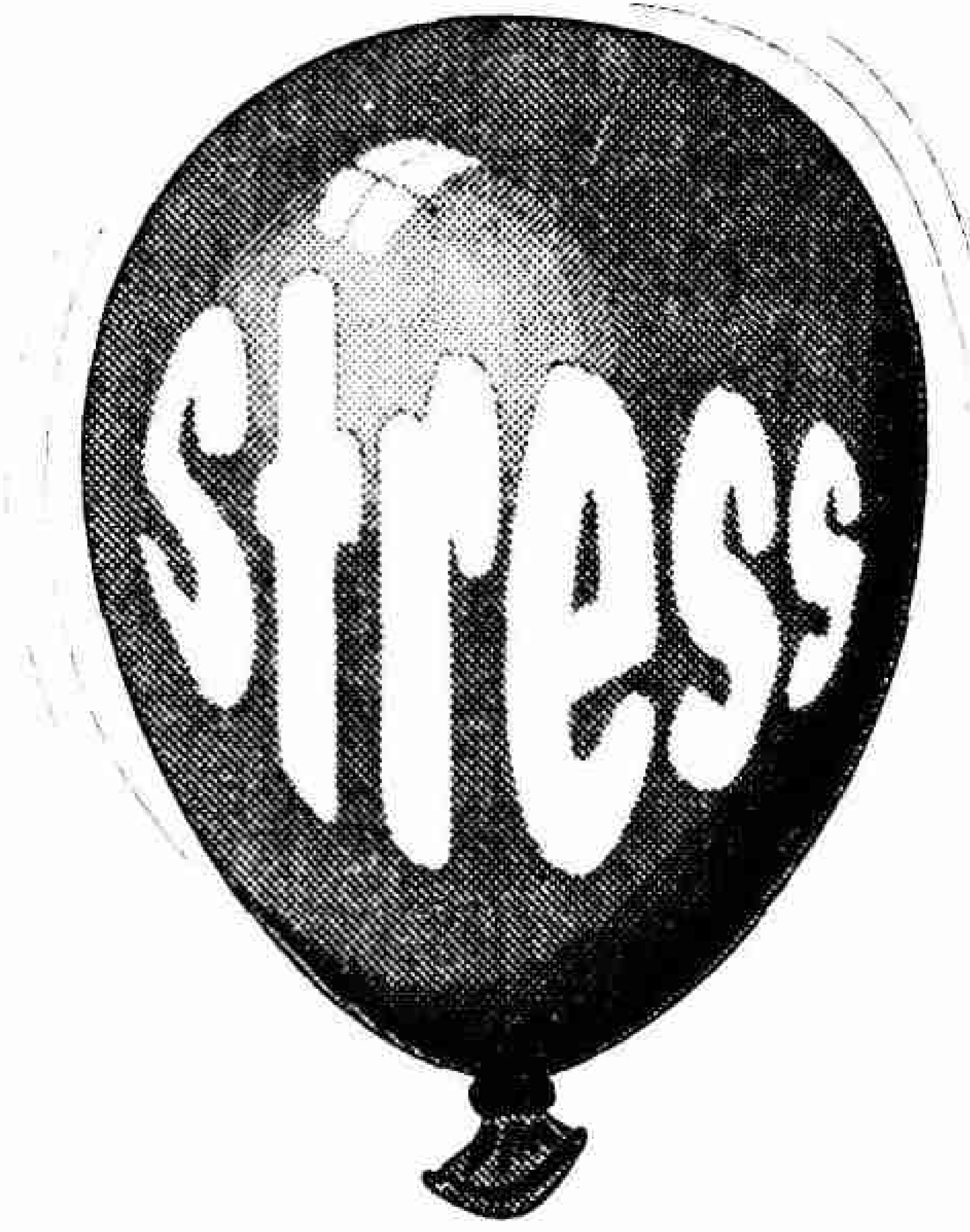
- శరీరంలో ఆమ్ల గుణాలు, క్షార గుణాల బేలెన్స్ చక్కగా వుండేలా కేరెట్లు మెయింటైన్ చేస్తాయి. కేరెట్ జ్యూస్‌ని అందుకే "మంత్రాల పానీయం" (Magic Juice) అంటారు.

కేరెట్ జ్యూస్ రోజూ తాగితే :

- పళ్ళ మీద గారపట్టటం ఆగుతుంది.
- పళ్ళు గట్టిగా వుంటాయి. చిగుళ్ళలోంచి నెత్తురుకారడం ఆగుతుంది.
- నోట్లోకి లాలాజలం ఎక్కువగా ఊరుతుంది.
- కడుపులో పేగుపూత, పేగుల్లో మంట తగ్గుతాయి.
- మలబద్ధకం ఆగుతుంది. రోజూ ఫ్రీగా విరేచనం అవుతుంది. రోజూ ఆపకుండా తాగుతుంటేనే ఈ ప్రయోజనం కన్పిస్తుంది. అప్పుడప్పుడూ గుర్తుకొచ్చినప్పుడు తాగితే ఉపయోగం అంతగా వుండదు.
- పెసరపప్పుని ఉడికించి, అందులో కేరెట్ జ్యూస్ కలిపి,మొత్తాన్ని బాగా కలిసేలా చేసి ఇంకొసారి ఇవి తాలింపు పెట్టండి. అది కేరట్ సూప్ అవుతుంది. దీన్ని రోజూ తాగిస్తే పేగుల్లో అమిబియాసిస్ వ్యాధి తగ్గుతుంది. విరేచనాలు ఆగుతాయి. దీంట్లో పెక్టిన్ అనే పదార్థం వుంది. అది విరేచనాలను ఆపి పేగుల్ని దృఢంగా వుంచుతుంది.
- వాంతులు అవుతున్నప్పుడు కేరెట్‌జ్యూస్ కొద్దికొద్దిగా తాగిస్తే వాంతులు అవకుండా వుంటాయి.
- కేజీ దుంపలను మిక్సి పట్టి పావులీటర్ నీళ్ళు పోసి, కాసేపు మరిగించండి. కొద్దిగా పంచదార గాని, ఉప్పుగాని కలిపి తాగండి. అరగంట కొకసారి చొప్పున విరేచనాన్ని బట్టి తాగించండి. విరేచనాలు తగ్గుతాయి.
- కడుపులో నులిపురుగులు పోవడానికి కేరెట్ జ్యూస్ బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.
- సంతానం లేనివారు స్త్రీ పురుషులిద్దరూ రోజూ కేరెట్ జ్యూస్ పచ్చిదే తాగండి. సంతానోత్పత్తికర శక్తి ఈ దుంపలకుందని శాస్త్రం.
- సాధ్యమైనంతవరకూ పచ్చి జ్యూస్‌నే తాగమని ఉడకబెడితే కొన్ని ముఖ్యమైన మినరల్స్ వంటివి పోవచ్చుని చెప్తారు.

డిప్రెషన్‌లో వున్న వ్యక్తిని కన్విన్స్ చేయడం తేలిక!!

ఎదుటి వ్యక్తి ఎలాంటి మూడ్‌లో వున్నప్పుడు అడిగితే మీరు ఆ వ్యక్తి ద్వారా పనులు సాధించుకోగలుగుతారు.....?



ఈ ప్రశ్నకు ఎవడైనా ఖచ్చితంగా, ఠంచన్‌గా ఠక్కున "హేపీ మూడ్" లో వున్నవాణ్ణి అడిగితే ఫేవర్ చేస్తాడు--" అనే చెప్తారు కదూ......

కానీ..... ఇది నూటికి నూరు శాతం నిజం కాదు - కాదు - కాదు.

మనం ఏదైనా సహాయంకోసం పై అధికారుల దగ్గరకో నాయకుల దగ్గరకో వెళ్తాం కదా..... ఆయనమంచి హేపీ మూడ్‌లో వున్నడనుకోండి .... మనం చెప్పే కట్టు కథలూ, గప్ అండ్ గాసిప్‌లూ అన్నీ జాగ్రత్తగా వింటాడు. విని అర్థం చేసుకొంటాడు. ఇక్కడే వుంది చిక్కంతా ... ఆయనకి మనం చెప్పినవన్నీ వట్టి "గాసిప్" విషయాలని అర్థం అయిపోతుంది. దాంతో ఆయ్యే పని కాకుండా పోతుంది.

అది ఆయనకు గుడ్‌మూడ్ గాని, మనకి మాత్రం బాడ్ మూడ్‌ని మిగులుస్తుంది.

అందుకని మీ పై అధికారి దగ్గరకు మీరు సెలవు అడగడానికి వెళ్ళేప్పుడో ట్రాన్స్‌ఫర్ అడగడానికి వెళ్ళేప్పుడో జీతం పెంచమని అడగడానికి వెళ్ళేప్పుడో కొద్దిగా డిప్రెషన్‌లో వున్న మూడ్ చూసుకొని వెళ్ళండి. చక్కగా మీ కన్నీటిగాథని అభినయ పూర్వకంగా విన్పించండి. మీకు ఆయన సాయం తక్షణం అందకపోతే మీరు ఎంత డిప్రెషన్‌కు లోనౌతారో అది మీ పని శక్తిని ఎంత దెబ్బతిస్తుందో విడమరిచి చెప్పండి. మీ పని తక్షణం సానుకూలమౌతుంది! అదీ సంగతి!! డిప్రెషన్‌లో వున్న వ్యక్తిని కన్విన్స్ చేయడం తేలిక.

కేల్షియం కావాలంటే పాలు తాగాలి

పాలలో 'కేల్షియం' నిల్వాలు ఎక్కువగా వున్నాయి. కాబట్టి పాలను రోజూ తాగిస్తే ఎముకల వ్యాధులన్నింటిలో ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

తల్లిపాలలోకన్నా ఆవుపాలలో రెట్టింపు మాంసకృత్తులు ఉన్నాయి. ప్రొటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్‌లు, విటమిన్‌లు, ఖనిజాలు, అనేకం వున్నాయి.

పాలలో వుండే ప్రొటీన్లకు జీర్ణాశయ విలువవలు ఎక్కువగా వుంటాయంటారు.

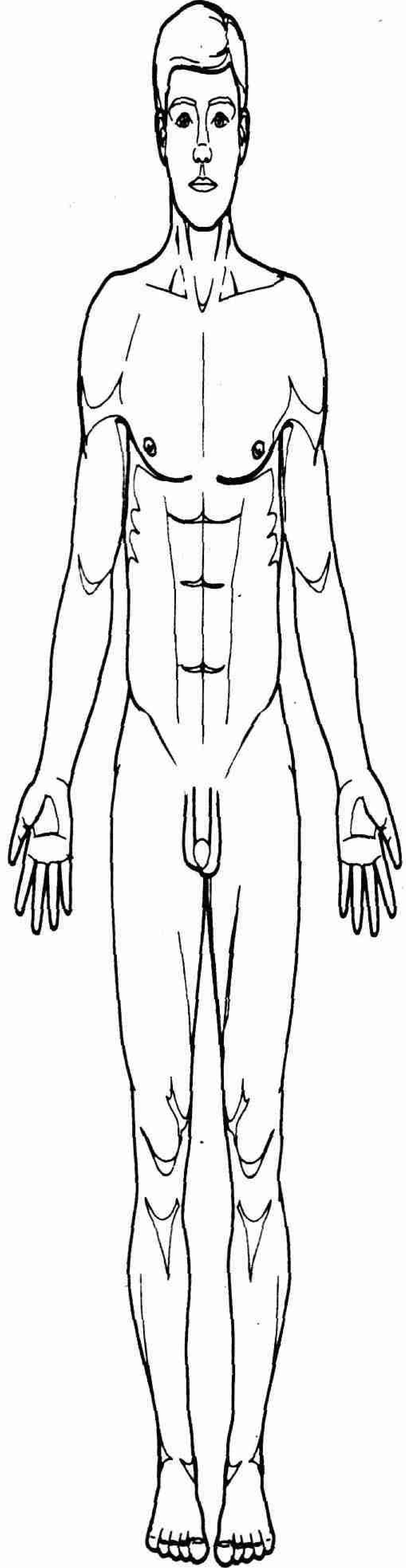
ఒక లీటర్ చిక్కటి పాలలో ఒక ఆరోగ్యవంతుడైన మనిషికి ఒక రోజుకు కావలసినంత కేల్షియం వుంటుంది. ఇతర విటమిన్లు, క్రొవ్వు పదర్థాలు, ఖనిజాలు అన్నీకూడా లీటర్‌పాలను తాగితే ఒక రోజుకు సరిపడా దొరుకుతాయి.

- బరువు పెరిగేలా చేసి, కృశించిపోతున్నవారిని బలసంపన్నుల్ని చేస్తాయి పాలు.
- రక్త సరఫరా సక్రమంగా జరిగేలా చూస్తాయి. కాళ్ళు చేతులు తిమ్మిర్లు, మంటలు వున్నవారికి పాలు మేలు చేస్తాయి.
- నిద్రపట్టని వారికి రాత్రి పడుకోబోయే ముందు పాలల్లో జాజికాయ, జాపత్రి పచ్చకర్పూరం పొడిని చిటికెడంత వేసి తాగించండి. చక్కటి నిద్రవస్తుంది.
- ఊపిరితిత్తుల్లో వ్యాధులకు చాలా మేలు చేస్తుంది.
- చర్మవ్యాధుల్లో సాయపడ్తుంది. పాల మీగడతో ముఖం మీద మర్దనచేస్తే ముఖం నునుపుగా అవుతుంది.
- శీతంశురసం మాత్రలు మెత్తగా దంచి, కొద్దిగా మీగడకలిపి - బాగా రంగరించిన తర్వాత మచ్చల మీద రాయండి ఎర్జిమామచ్చలు నల్లగా గరుకుగా వున్నవి చక్కగా తగ్గుదల కొస్తాయి.
- కేల్షియం ఎక్కువగా పిల్లలకే కాదు, పెద్దలక్కూడా బాగా అవసరం అవుతుంది. ముఖ్యంగా రిటైరయ్యాక ఇంట్లోనే కూర్చుని ఎండతగల కుండా వుండిపోయేవారికి కేల్షియం లోపం ఎక్కువగా వస్తుంది. పాలుతాగి ఎండలో తిరిగితే ఎముకలు గట్టిగా వుంటాయి. తేలికగా విరిగిపోయేటంత పెళుసుదనం తగ్గి వృద్ధులు కూడా దృఢంగా వుంటారు.

పొడుగు ఎదగడం సాధ్యమా?

పొడుగు ఎదగాలని చాలామంది కోరుకొంటారు. ముఖ్యంగ చదువుకునే యువతీయువకుల్లో లావు కావాలని అన్పించదుగానీ బాగా పొడుగ్గా వుంటే బావుంటుందని ఎంతగానో ఆశిస్తారు. అలా పొడుగు కావాలని కోరుకునే వారికి ఈ వివరాలు ఉపకరిస్తాయి.

- ఒక వ్యక్తి పొడుగరి అవుతాడా..... పొట్టిగా వుంటాడా అనే నిర్ణయం ఆ వ్యక్తి తల్లి కడుపులో పడ్డప్పుడే జరిగిపోతుంది.
- పోషక ఆహారం, వ్యాయమం అనేవి ఆ వ్యక్తికి సహజంగా రావలసిన పొడుగు కన్నా ఒకింతగా కొద్దిగా పెరిగేందుకు మాత్రమే దోహదపడ్తాయిగానీ, పొట్టి వాళ్ళు పొడుగ్గా మారేందుకు మాత్రం కాదు.



- హార్మోన్ చికిత్సా విధానం ద్వారా కొంత వరకూ పొట్టి వాళ్ళను పొడుగు ఎదిగేలా చేయవచ్చుగానీ, దానివలన కలిగే సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు ఎక్కువ.
- పొడుగవడం అనేది జెనెటికల్‌గా వంశపారం పర్యంగా నిర్ణయించబడ్తుంది. తల్లిదండ్రుల పోలికే కావాలిన లేదు - తాతముత్తాతలు మేనత్తలు, మేనమామలు, పిన్ని బాబాయిలూ వీరందరి పోలికలుంకూడా అంతో ఇంతో పుట్టబోయే పిల్లల మీద ప్రసరిస్తాయి. పొడుగు కావడంగాని, పొట్టిగా మిగిలిపోవడంగాని అందులో ఒకటి!
- ఒక తల్లిదండ్రులకు పుట్టిన నలుగురు పిల్లల్లో ముగ్గురు పొడవుగానూ ఒకరు పొట్టిగానూ పుట్టవచ్చు. నలుగురూ నాలుగు ఎత్తుల్లో పుట్టినా ఆశ్చర్యం ఏమీ లేదు.
- 5 నుంచి 6 అడుగుల ఎత్తులో మన సగటు భారతీయులుంటారు. 18 సంవత్స రాలు నుంచి 20 సంవత్సరాల వయసు వచ్చేసరికి పొడవు ఎదగడం ఇంక ఆగిపో తుంది. 16 ఏళ్ళు దాటితే పొడవు ఇంకా ఎదగడం అనేది ఉండకపోవచ్చు.
- ఈలోగానే పూర్తిగా ఎంతవరకూ పొడవు ఎదిగేందుకు అవకాశం వుంటుందో అంత వరకూ పెరిగేందుకు వ్యాయమాలు చేస్తే కొంత వరకూ ప్రయోజనం వుంటుంది. కానీ, అలా-వుటుందన్న హామీ ఏమి లేదు.
- శరీరంలో పెరుగుదలని నియంత్రించి హార్మోన్లు ఉంటాయి. థైరాయిడ్, సెక్స్ హార్మోన్లు కూడా పొడుగు విషయంలో కొంత

ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. ఆయా హార్మోన్లు ఎంతెంత శాంత వున్నాయో అంచనా వేసి, ఏ హార్మోను తక్కువగా వుంటే దాన్ని వాడించడం ద్వారా పొడుగు పెరిగేలా చేయవచ్చు. ఇదంతా ఎండ్రోకయినాలజిస్టుల్ని సంప్రదించి సలహాపొందవలసిన విషయం! ఏమైనా 1 నుంచి 4 అంగుళాలకు మించి పొడుగు వచ్చే అవకాశం లేదని రిపోర్టులు చెప్తున్నాయి.

- ఎముకల్ని సాగదీసే శస్త్రచికిత్సా పద్ధతి ఒకటుంది. ఎముకల్లో వంకరవచ్చి, దొడ్డికాళ్ళున్నవారికి ఆ వంకరని సరిచేయడంకోసం ఇలాంటి ఆపరేషన్ చేస్తారు. కాలిలో ఎముకల్ని మధ్యకు కత్తిరించి ఆరు లేక ఏడు అంగుళాలు దూరంగా జరిపి మధ్య గ్యాప్‌లో ఎముకపదార్థం పెరిగేలా చేస్తారు. ఆ పెరిగినంత మేర మాంసకండరం, నరాలు రక్తనాళాలు అన్నీ పెరగాలి కదా...... ఇదంతా రిస్క్‌తో కూడుకున్న ఆపరేషన్. పైగా పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం కూడా వుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.
- వ్యాయామం చేసే స్ప్రింగ్‌లు వగైరా తయారు చేసే కంపెనీలు పొడుగు పెరుగుతారంటూ ప్రకటనలు గుప్పిస్తుంటారు. ఇదంతా పచ్చి మోసం. ఎంత కష్టపడి వ్యాయామం చేసినా పొడుగు పెరిగే అవకాశం వున్నత మేర మాత్రమే పెరుగుతారు గానీ, పొట్టివాడు పొడుగై పోయేది మాత్రం అభూతకల్పన. ఇలాంటి ప్రకటనలు నమ్మి మోసపోకండి.
- టానిక్కులూ, కేల్షియం మాత్రలూ, ఇతర విటమిన్లూ ఇవన్ని వ్యక్తులు తమ సహజమైన పొడవుని పొందడానికి ఉపయోపడ్తాయే గాని అమాంతం ఆజాను బాహువులుగా మిమ్మల్ని మార్చేందుకు కాదని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది. పొడవు మీద ప్రజల్లో వ్యాప్తిలో వున్న అపోహలు ఇవి చదివాక తొలగుతాయని ఆశిస్తున్నాం.

హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిందేమోనన్నంతగా భయపెట్టే ఛెస్ట్‌లో నొప్పి

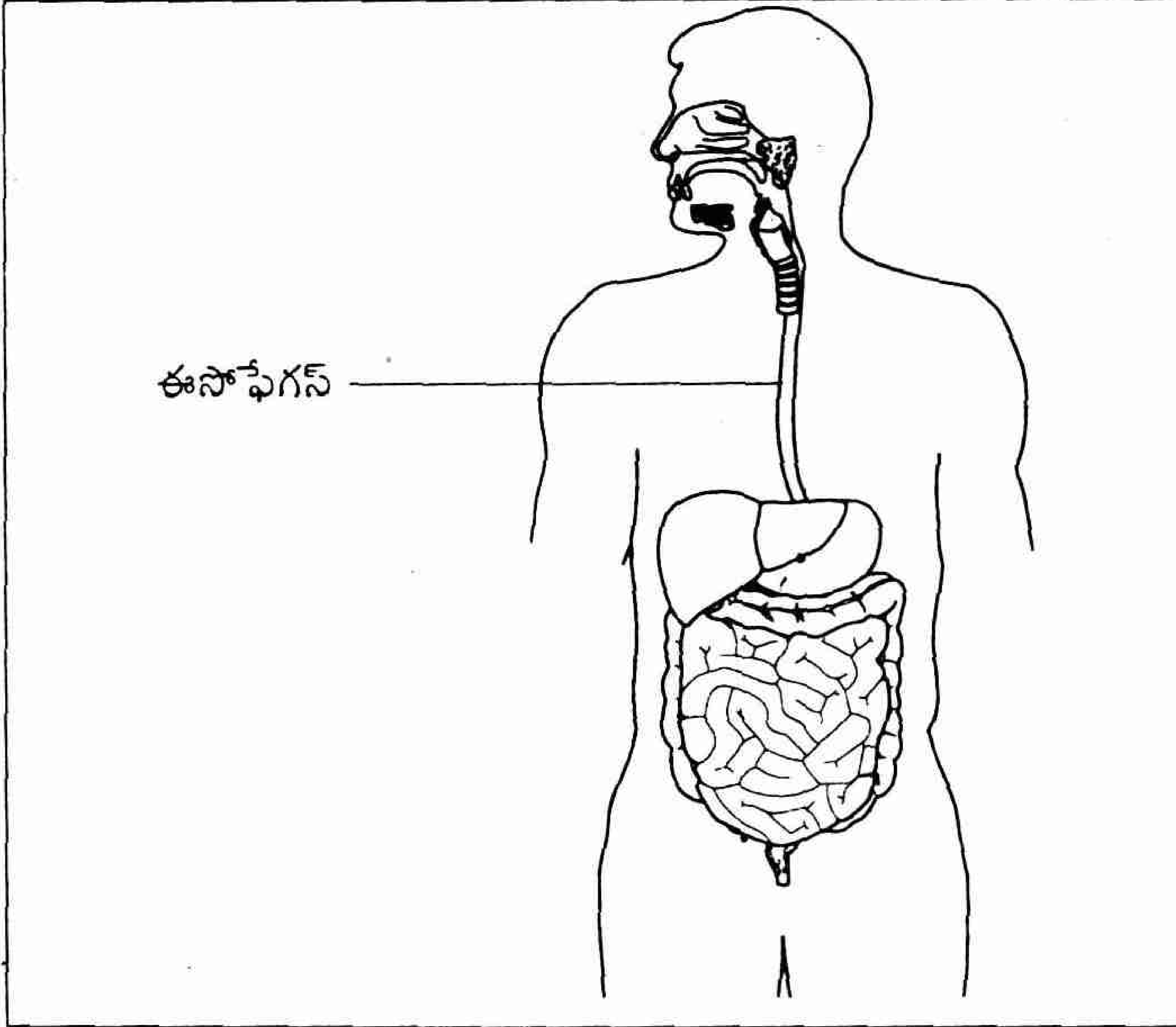
ఛెస్ట్‌లో ఎక్కడ నొప్పి వచ్చినా గుండె నొప్పి వచ్చిందేమోనని ప్రతి ఒక్కరూ ఖంగారు పడడం సహజం.

హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిందేమోనన్నంతగా కొందరు రోగులు హడావిడి చేయడం, హార్ట్‌ఎటాక్ కావచ్చేమోనని వైద్యులు అనేక ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అన్ని పరీక్షలూ, అన్ని చికిత్సలూ అయిన తర్వాత - "అబ్బే! ఏమి లేదండీ" గ్యాస్ ట్రబుల్ వలన వచ్చిందంతే....." అని తేల్చేయడం చాలా సందర్భాల్లో జరుగుతుంది.

ఇక్కడ ఓ చిన్న సున్నితమైన అంశంవుంది.

వ్యాధి ఏదీ లేదని డాక్టర్‌గారు తేల్చి చెప్పిన తర్వాత రోగి పైకి అనకపోయినా లోపల మనసులో అనుకొంటాడు. - "ఇంత ఖర్చు పెట్టించారు - ఇన్ని పరీక్షలు చేశారు - చివరికి ఏమీ లేదని తేల్చారు - అంతా దండగ అయ్యింది - " అని!

నిజమే! అలా అనుకోవడం మానవ సహజం! కానీ, ఏమీ లేదని చెప్పడం కన్నా పెద్ద రిలీఫ్ ఇంకేముంటుంది?



ఏదైనా జబ్బు పెద్దది వుందని తేలితే, ఇప్పుడు ఖర్చయిన దానికి ఇంకా ఎన్నిరెట్లు ఖర్చు పెట్టవలసి వస్తుందో కదా ..... అవునంటారా....!

సరే ....

ఇప్పుడు అసలు విషయంలోకి మళ్ళీ తిరిగి వద్దాం......

"ఛెస్ట్‌లో నొప్పి" అని రోగి రాగానే ....

" ఇప్పటికిప్పుడు ఇలా వచ్చిందా.....? లేక తరచూ వస్తూనే వుంటుందా....." అని అడిగి తెల్సుకొంటారు వైద్యులు.

- గుండె జబ్బు వుందేమో (ACUTE MYOCARDIAL INFARCTION – HEART ATTACK) తేల్చడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

- గుండె ఎలా కొట్టుకొంటోంది ..... బీపీ ఎంత వుందీ వగైరా గుండెకు కారణమయ్యే విషయాలన్నీ జాగ్రత్తగా అంచనా వేస్తారు వైద్యులు.
- ఊపరితిత్తుల్లో నిమ్ముగాని, ఇతర జబ్బులుగాని ఉన్నాయేమో పరీక్షించి తెల్సుకొంటారు (PNEUMO THORAX) ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన దగ్గు, ఆయాసం, నిమ్ము వంటివి వుంటే మామూలు స్టెతస్కోప్ ద్వారానే తెల్సుకోవచ్చు.
- కడుపులో అల్సర్‌లు వున్నాయేమో - వుంటే అవి లోపలే పగిలి రక్తస్రావం అవుతోందేమో తెల్సుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు.
- నొప్పి మాటిమాటికి ఇలానే వస్తూపోతూవుంటోందని రోగి చెప్పాడనుకోండి - అంతమాత్రాన గుండెకు సంబంధం లేదని అనుకోవడానికి వీల్లేదు.
- ఛెస్ట్ పెయిన్ ఏ కారణం చేత వచ్చినా, ఇతర కారణాలు ఏమీ స్పష్టంగా తెలియకపోతే తప్పనిసరిగా ఇకోకార్డియోగ్రామ్‌గాని, ఎక్సర్‌సైజ్ ఇసిజిగానీ, యాంజియోగ్రఫీ గానీ తీయిస్తే గుండెకు సంబంధంవుందో లేదో తెలిసిపోతుంది.
- గొంతునుంచి జీర్ణాశయం వరకూ గొట్టంలా వుండే భాగాన్ని " ఈసోఫేగస్" అంటారు. ఈ 'ఈసోఫేగస్" లోంచి కూడా నొప్పి బయల్దేరి ఛెస్ట్‌లో నొప్పిగా బైటపడ్తుంది. దీన్నే "హార్ట్ బర్న్" అని కూడా అంటారు మన వాళ్ళు. హార్ట్ ఎటాక్ కీ, హార్ట్ బర్న్ కీ ఒక్కోసారి తేడాని తెల్సుకోవడం కష్టం అవుతుంది.
- అన్నంతిన్న తర్వాత ఛెస్ట్‌లో నొప్పి రావడం, వచ్చింది ఎంతసేపటికీ తగ్గకుండా నిలబడి వుండటం, మాట సరిగా రాకపోవడం, వాంతి వెళ్లేలా అనిపించడం - గుండె దగ్గర పొట్టపై భాగాన మంట అనిపించడం (HEART BURN) ఇవన్నీ సాధారణంగా గుండెకు సంబంధం లేనివి " ఈసోఫేగస్" కు సంబంధించినవీనూ!

ఇలాంటి సందర్భంలో నారికేళలవణం, శంఖభస్మ, శృంగిభస్మ - ఈ మూడింటినీ కలిపి - 1/4 చెంచా పొడిని కాసిని మజ్జిగలోవేసి తాగండి. ఈసోఫేగస్ కారణంగా వచ్చే ఛెస్ట్ నొప్పి చక్కగా తగ్గుతుంది.

- లివర్‌లో గాల్‌బ్లాడర్ అనే పసరతిత్తి వుంటుంది. దీనిలో కొన్ని తేడాలురావడం వలన అచ్చం హార్ట్ ఎటాకే నన్పించేటంతగా ఛెస్ట్‌లో నొప్పి వస్తుంది. లివర్ స్కానింగ్ తీయిస్తే విషయం తేలిపోతుంది. లివర్ పని విధానాన్ని అంచనా వేసే రక్త పరీక్షలు కూడా వైద్యులు చేయిస్తారు. "గాల్‌స్టోన్స్" వున్నవారికి క్రొవ్వు పదార్థాలు తిన్నప్పుడు అరగని పదార్థాలు తిన్నప్పుడు, సరిపడని ఆహార పదార్థాలు తిన్నప్పుడు నొప్పి పెరుగుతుంది.

✪ ఇన్ని కారణాలను ఆలోచిస్తున్నాంగానీ, ఒక్కోసారి ఇవేవీకాకుండా కేవలం "స్ట్రెస్' ' మానసిక ఉద్వేగం - దిగులు, ఆందోళనల వలన కూడా నొప్పి రావచ్చు. అది హార్ట్ ఎటాకే నన్నంతగా భయపెట్టవచ్చు. ఆ భయంలో నొప్పి మరింత ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. డిప్రెషన్ వలన రాని రోగం ఏం వుంటుంది చెప్పండి.

✪ ఉరఃపంజరం మీద కండరాల్లోనూ, పక్కన గూడల్లోనూ పట్టేసినట్లు నొప్పి వస్తే - ఆ నొప్పి ఫలానా చోట వుంది - అని వేలితో చూపించగల్గుతాడు. అలాంటప్పుడు మనం హార్ట్ ఎటాక్ అని ఖంగారు పడనవసరం లేదు.

✪ ఇలా గుండెనొప్పి (ఛెస్ట్ నొప్పి) గుండెలో నొప్పి (హార్ట్ ఎటాక్) అవుతుందేమోనని ఖంగారు పడడం చివరకు ఏమీ కాదని తేల్చడం మామూలే - అయితే ఇక్కడ ఒక ప్రమాదం వుంది:- "నాన్నా ;.... పులీ" కథలో చెప్పినట్లు, నిజమైన హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చినప్పుడు - ఇలా మామూలు నొప్పే ..... లెమ్మని అశ్రద్ధ చేసి పీకలమీదకు తెచ్చుకొనే సందర్భాలు చాలా వున్నాయి. కాబట్టి, గుండె నొప్పి వస్తే అది హార్ట్ ఎటాక్ కాదని వచ్చిన ప్రతిసారీ తేల్చుకోవడమే మంచిదన్నమాట!!

మహారోగాలక్కూడా ముల్లంగి ఒక గొప్ప ఔషధి.... మీకు తెలుసా?

ముల్లంగిని సంస్కృతంలో మహామూలిక అనీ, మహాకంద అనీ, దీర్ఘమూహ అనీ పిలుస్తారు. ఉత్తరదేశంలో 'మూలీ' అనే పేరుతో చాలా విరివిగా వాడతారు. దీని వాడకం తెలుగు వారిలో చాలా తక్కువ. ఇందుకు కారణం తెలీదు. అన్ని దోసాల్ని పోగొడుతుంది. శ్రేష్ఠం.

1. అన్ని సీజన్లలోనూ దొరికేదే కాబట్టి ముల్లంగిని తాజాగానే వాడుకోవచ్చు. దొరకని వారు, దొరికిన చోట ఎక్కువగా కొని తెచ్చుకొని సన్నటి ముక్కలుగా తరిగి ఎండబెట్టి, వడియాలుగా వేయించుకొని తినవచ్చు.
2. ఊపిరితిత్తుల్లో జబ్బులన్నింటికీ ముల్లంగి దుంప చాలా శ్రేష్ఠంగా పనిచేస్తుంది. క్షయ వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు తప్పకుండా దీన్ని తినాలి. ముక్కుకు సంబంధించిన ఎలర్జీలతో బాధపడ్తున్నవారికీ, ఉబ్బసం, రోగులకు ముల్లంగి చాలా మేలు చేస్తుంది.
3. అజీర్తిని పోగొడ్తుంది. కడుపు ఉబ్బరం తగ్గిస్తుంది. త్రేన్పు వచ్చేలా చేస్తుంది.

4. మూత్రంలో మంటని, చురుకు, పోట్లనీ తగ్గిస్తుంది. సిఫిలిస్, గనేరియా వంటి సుఖ వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు విధిగా ముల్లంగి జ్యూస్ తీసుకొని రోజూ త్రాగి తీరాలి. మూత్రంలో బాధలు త్వరగా తగ్గడమే గాక పుండు త్వరగా తగ్గుతుంది. చీము ఆగుతుంది. మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళతో బాధపడ్తున్న వారికీ, ఇతర మూత్రపిండాల వ్యాధులున్న వారికి ఇది మంచి మందు.
5. విషరోగాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. తిన్న ఆహారంలో దోషం ఏదైనా వుందని అనిపించినప్పుడు ముల్లంగి జ్యూస్ త్రాగితే విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.
6. విరేచనాన్ని ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. అందుకని మొలలు, పిస్టులా, మలబద్ధకాలతో బాధపడ్తున్నవారు ముల్లంగిని కూరగా వండుకోవడం గానీ, ముల్లంగి జ్యూస్ తీసుకొని త్రాగడం గానీ చేయాలి. ముల్లంగిని మెత్తగా దంచి గుడ్డలో వేసి పిండితే చిక్కటి రసం వస్తుంది. దాన్ని నేరుగా తాగేయవచ్చు. అయితే కొద్దిగా తీపి కలుపుకోండి కావాలంటే.
7. ముల్లంగి గింజల్ని ఎండబెట్టి, అన్నం తిన్న తర్వాత నోట్లో వేసుకుని నమిలితే ఆహారం తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది. వక్కపొడి అలవాటు మానేయాలనుకునే వారు ఈ చిట్కాని ప్రయోగించి చూడండి. అయితే వీటిని అతిగా తింటే వక్కపొడిలాగే హానిచేస్తాయని హెచ్చరిక.
8. తేనె గానీ, జీలకర్రపొడిని గానీ కలిపి ముల్లంగిని తీసుకోండి. ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది. ముల్లంగి జ్యూస్‌లో కూడా కలుపుకొంటే తేనె, జీలకర్రలు చాలా రుచిగా వుంటాయి.
9. వంటికి నీరు పట్టిన వారికి, థైరాయిడ్ లోపం వున్న వారికీ, మూత్రంలో సుద్ద (ఆల్బుమిన్) పోతున్న వారికి ముల్లంగి జ్యూస్ తాగించడం మంచిది.
10. మధుమేహ వ్యాధిలో కూడా ఇది చక్కటి మందు.

కంటికి గాయాలైతే తక్షణం చేయదగిన ఉపాయాలు కొన్ని!

వంటికి ఎక్కడ దెబ్బతగిలినా పట్టించుకోకపోవచ్చు. కానీ, కంటికి దెబ్బ తగిలితే మాత్రం వెంటనే జాగ్రత్త పడతాం మనం సహజంగా! ఎందుకంటే, కంటికి తగిలిన దెబ్బవలన కలిగిన అంధత్వం శాశ్వతం కాబట్టి!!

కంటికి దెబ్బతగిలినప్పుడు మీకు కంటి డాక్టర్‌గారు అందుబాటులో లేనట్లయితే దెబ్బతీవ్రత ఎంత స్థాయిలో వుందో అంచనా వేయాల్సి వుంటుంది.

1. రోగి దెబ్బతిన్నకన్నుతో పెద్ద అక్షరాలు - చిన్న అక్షరాలు సైతం (అంతకు మునుపు చదవగలిగినవే) ఇప్పుడు చదవగల్గుతున్నాడా.....?
2. అక్షరాలు చదవలేకపోతే "ఈ వేళ్ళు ఎన్ని" అనడిగి చెప్పగలుగుతున్నారో లేదో చూడండి.
3. ఎంత దూరంలో వున్న వస్తువుల్ని గుర్తుంచగలుగుతున్నాడో తెలుసుకోండి.



4. ఇవేవీ సరిగా కన్పిచట్లేదంటే, కనీసం వెలుతురైనా చూడగల్గుతున్నారో లేదో అడగండి......

దాన్ని బట్టి రోగి తన దృష్టిని ఎంతమేర నష్టపోయాడో మనకు అవగాహన కల్గుతుంది.

కళ్ళు బాగా తెరవగలుగుతున్నారో లేదో పరిశీలించండి. కనురెప్పలు వాచి వుంటే తెరుచుకోకపోవచ్చు. కళ్ళు ఎర్రబడి మంటలుపోట్లు పుడ్తున్నప్పుడు బలవంతంగా కళ్ళు తెరవాల్సి వస్తుంది.

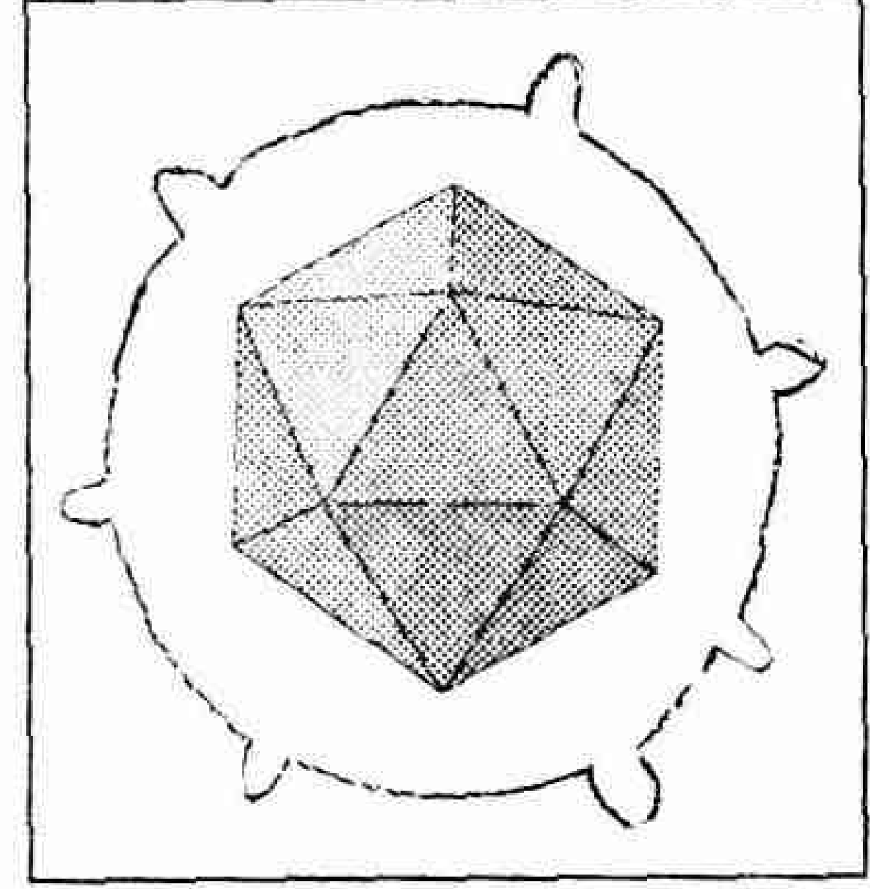
కాసిని నీళ్ళను బాగా మరిగించి ఉప్పువేసి రెండు మూడు పొంగులువచ్చాక బాగా చల్లార్చి, చల్లగా అయిన తర్వాత గ్లాసునిండా ఆ నీళ్ళను తీసుకొని దెబ్బతగిలిన కంటిని ఆ నీటిలో ముంచి కళ్ళు తెరిచి రెప్పలు రెండూ ఆడించమని చెప్పండి. కంట్లో ఏవైనా గుచ్చుకొన్నవి బైటకు కొట్టుకొస్తాయి.

ఆ తర్వాత కన్నును బలంగా తుడవకండి. నలపకండి.

- కంటిమీద దూదిపెట్టి కట్టుకట్టి కంటి డాక్టర్‌గారి దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళే ఏర్పాట్లు చేయండి.కంటి విషయంలో మాత్రం ఎటువంటి స్వంత వైద్యాలూ ఆ సమయంలో చేయకండి.
- పనులు చేస్తున్నప్పుడు కంట్లో ఇసుక, బొగ్గు రేణువులు వంటివి పడటం సహజం. అలాంటివి పడ్డప్పుడు కళ్ళను చేత్తోదులపడంగానీ, నాలుకతో కంట్లో నలకలు లాగాలని చూడడంగానీ చేయవద్దు నీళ్ళగ్లాసులో కళ్ళను ఆడించడం లేదా, ముఖాన్ని ఒక పక్కకు తిప్పి, సన్నధారతో కంటికి దగ్గరగా గ్లాసును వంచి నీళ్ళతో కళ్ళుకడగడం ముందుగా చేయాలి. పంపు ధారతో కూడా కడగవచ్చు.
- యాసిడ్‌గాని, నిప్పురవ్వలుగానీ కంట్లో పడినప్పుడు కూడా ఇలాగే కంటిని వాష్ చెయ్యాలి. ఇంతవరకే మన బాధ్యత సాధ్యమైనంత త్వరగా కంటి డాక్టర్‌గార్కి చూపించడం అత్యవసరం.
- ఐస్‌ముక్కలు మెత్తగాదంచి, ఆ మెత్తటిపొడిని ఒక గడ్డలో వేసి పల్చగా కంటి మీద పరిచినట్లు ఉంచండి. మంట, పోట్లు తగ్గుతాయి.
- ఐస్‌ముక్కలు దొరకకపోతే నందివర్ధనం పూలుగానీ, మల్లెపూలుగానీ మెత్తగా నూరి గుడ్డలో వేసి కంటి మీద పెట్టి చన్నీళ్ళతో తడపవచ్చు.
- పసుపుకొమ్ముల్ని దంచి తయారుచేసుకున్న పసుపు మీ ఇంట్లో వుంటే, దాన్ని కాసిని నీళ్ళలో చిటికెడంత వేసి, ఆ నీళ్ళలో జేబు రుమాల తడిపి దాన్ని కంటి మీద వేసి వుంచండి.
- కంట్లో సూదిగానీ సన్నని వస్తువుగాని, ముల్లుగాని దిగబడి అలాగే వుండిపోతే దాన్ని మీరుగా లాగేయాలని ప్రయత్నించకండి. అలా గుచ్చుకున్న దాన్ని లాగితే, దాని వెంట కంటిలోపల వుండే ద్రవపదార్థాలు (విట్రియస్) లీక్ అయి బైటకు వచ్చేస్తాయి. అదే జరిగితే శాశ్వత అంధత్వం ఏర్పడుతుంది.
- ఒక కంట్లో గాయం అయినా రెండో కంటిని కూడా గుడ్డతోగాని, దూదితో గాని మూసిపెట్టి ఉంచి తేలికగా, మరీ బిగించకుండా కట్టుకట్టి కంటి డాక్టర్ గారి దగ్గరకు తీసుకు వెళ్ళండి. ఒక కన్ను కదిలితే రెండో కన్ను కూడా కదులుతుంది. అందుకని!

ఆడపిల్లలందరికీ తప్పనిసరిగా రుబెల్లా వ్యాక్సిన్ ఇప్పించండి!

కొన్ని వ్యాధులు వస్తూనే భయంకరంగా విరుచుకు పడుతూ రోగిని నిస్తేజం చేస్తాయి. మరికొన్ని వ్యాధులు మామూలుగా మొదలయి ప్రాణాంతకంగా పరిణమి స్తాయి. కాని "రుబెల్లా" అనే వ్యాధి శరీరం మీద ఎటువంటి చెడు ఫలితం చూపించ కుండానే వచ్చినట్లే వెళ్లిపోతుంది.



సాధారణంగా బాధపెట్టే వ్యాధులను ఎదుర్కోడం తేలిక. ఎందుకంటే బాధ స్పష్టంగా తెలుస్తుంది కాబట్టి. కాని, ఏ బాధ పెట్టకుండానే తగ్గిపోయే 'రుబెల్లా' వ్యాధి గర్భవతులలో కనిపిస్తే మాత్రం పుట్టబోయే బిడ్డకు శాశ్వతమయిన అంగవైకల్యాలు ఏర్పడటమో, లేక గర్భస్రావం అయిపోవటమో జరిగే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి 'రుబెల్లా' వ్యాధిని గర్భవతులకు సోకకుండా ముందుగానే జాగ్రత్తపడటం ఎంతయినా అవసరం.

రుబెల్లా అంటే ఏమిటి?

రుబెల్లా అంటే ఎర్రటి మచ్చలు చర్మం మీద కనిపించే పొంగువంటి ఒక వ్యాధి. దీనిని జర్మన్ మీజిల్స్ అని కూడా అంటారు.

సాధారణంగా ఈ మచ్చలు స్త్రీలు, పురుషులలో ఎవరికయినా, ఏ వయస్సు లోనైనా రావచ్చు. ఒకరి నుంచి ఒకరికి కూడా సోకవచ్చు దురదగాని, మంటగాని, జ్వరంగాని, పెద్దగా ఉండకపోవటంవలన ఈ వ్యాధి వచ్చినా ఎవరూ పెద్దగా పట్టించుకోరు. ఒక వేళ జ్వరం వచ్చినా 3 లేక 4 రోజులలో తగ్గిపోవచ్చు. కొందరిలో మాత్రం కీళ్ళవాతం, మెదడు వ్యాధి లక్షణాలు కలిగే అవకాశం లేకపోలేదు. కాని అవి బాహుస్వల్పం.

రుబెల్లా తెచ్చిపెట్టే ప్రమాదాలు:

గర్భవతులకు తప్ప ఈ వ్యాధి ఎవరిలో కనిపించినా చెప్పుకోతగ్గ పెద్ద ఇబ్బందులు ఏవీ కలుగకుండానే తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. గర్భవతులలో కనిపిస్తే మాత్రం వెంటనే ఆ విషయాన్ని వైద్యులకు తెలియచేయవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది. వ్యాధి వచ్చిన తదుపరి ఆమె కడుపులో పెరుగుతున్న శిశువుపై ఈ వ్యాధి యొక్క చెడు ఫలితాలు కనిపించకుండా చేయగలిగే చికిత్స ఏదీ లేదు. రుబెల్లా వ్యాధి సోకిన

గర్భవతులకు పుట్టిన పిల్లలు 75 శాతం చెవిటివారుగాను, 50 నుంచి 90 శాతం గుడ్డివారుగాను, 40 నుంచి 50 శాతం గుండెజబ్బులు వారుగాను, 25 నుంచి 40 శాతం మెదడు జబ్బు గలవారుగాను పుట్టే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా గర్భందాల్చిన 3వ వారం నుండి 11వ వారం లోపు ఈ వ్యాధి - గర్భవతులకు సోకితే 100కి 100 శాతం తప్పనిసరిగా పైన చెప్పిన వైకల్యంగాని లేక గర్భస్రావంగాని జరిగే ప్రమాద ముందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కాబట్టి ఈ మహమ్మారి వ్యాధి నుంచి పుట్టబోయే శిశువులను రక్షించటానికి ముందుగా మనం చేయగల కార్యం ఏమైనా ఉన్నదా అనేది ఇపుడు మనముందున్న ప్రశ్న.

రుబెల్లా వ్యాధిని నిరోధించడం ఎలా?

మన సామాజిక పిరస్థితులు పాశ్చాత్య సమాజాలకన్నా భిన్నంగా ఉంటాయి. ఆడపిల్లలకు యుక్తవయస్సు రాగానే వివాహ ప్రయత్నాలు ప్రారంబించడం, చిన్న వయస్సులోనే వివాహాలు జరిపించడం మన సమాజంలో ఎక్కువ. కాబట్టి యుక్తవయస్సురాక మునుపే ఆడపిల్లలకు రుబెల్లా వ్యాధి నిరోధక ఇంజెక్షను ఇప్పించడం ఒక్కటే దీనికి పరిష్కారం.

ఈ రుబెల్లా వ్యాక్సిన్ ఇంజక్షను తీసుకున్న యువతి-3 నెలలోపు గర్భందాల్చ కుండా ఉండేటట్లయితే ఈ రుబెల్లా వ్యాధినిరోధక ఇంజక్షను జీవితాంతం రక్షణను ఇస్తుంది. అందుకని యుక్తవయస్సు వచ్చిన వారికయినాసరే, వివాహిత స్త్రీలకయినా సరే లేదా గర్భధారణ వయస్సులో ఉన్న స్త్రీలందరికీ తప్పనిసరిగా ఈ రుబెల్లా వ్యాక్సిన్‌ను ఇప్పించడం ఎంతయినా అవసరం ఇది పుట్టబోయే బిడ్డ ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించడానికి మాత్రమే ఉద్దేశించింది కాబట్టి కాబోయే తల్లులు విధిగా ఈ వ్యాక్సిన్‌ను తీసికొని తీరాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఒక శిశువుకు జన్మనిచ్చిన తరువాత మరొక శిశువకు జన్మనీయబోయే తల్లులు కూడా ఈ వ్యాక్సిన్ తీసుకోవచ్చు.

చిన్నప్పుడే టీకాలు వేయించుకున్నవారు కూడా ఈ వ్యాక్సిన్ తీసుకోవాలి!

పోలియో, ట్రిపుల్ యాంటిజన్ వ్యాక్సిన్‌లతో పాటు MMR వ్యాక్సిన్ కూడా చిన్నప్పుడే పిల్లలకు ఇప్పిస్తుంటాం మనం. ఇందులో MMR వ్యాక్సిన్‌లో రుబెల్లాను నిరోధించే గుణం కూడా ఉంది. కాబట్టి MMR వ్యాక్సిన్ తీసుకున్నవారు ఇపుడు అదనంగా రక్షణను ఇస్తుంది కాబట్టి గతంలో ఏ వ్యాక్సిన్‌లు తీసుకున్న వారయినా సరే యుక్త వయసులో ఉన్నస్త్రీలందరూ రుబెల్లా వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడం అవసరం. పుట్టబోయే పిల్లల పాలిట పూతనలాంటిది రుబెల్లా వ్యాధి. దాన్ని వ్యాక్సిన్ ద్వారానే నిర్మూలించగలగాలి.

"స్ట్రెస్" ను తగ్గించేందుకు ప్రాణాయామం తోడ్పడుతుంది. తెలుసుకొని చేయండి!

హార్ట్ ఎటాక్ రావడానికి కొలెస్టరాల్ పెరగడం ఒక్కటే కారణం కావాలని లేదు. పట్టణ నాగరికత ప్రభావాన పెరుగుతున్న "స్ట్రెస్" కూడా ముఖ్యకారణమే.

గుండెను పదిలంగాకాపాడుకోవాలంటే మనసును పదిలంచేసుకోవాలి ముందు.

ప్రాణాయామం, యోగ వంటివి మనసును ఆందోళనలకు, దిగుళ్ళకు గురికాకుండా ఎంతగానో నిరోధిస్తాయి.

"యాంటీస్ట్రెస్ ప్లానింగ్" ని తెలుసుకొని ఎవరికివారు జాగ్రత్తగా పాటిస్తే భయంకరమైన వ్యాధుల పాలిట పడకుండా కాపాడుకోగల్గుతారు శరీరాన్ని.

మీకు స్ట్రెస్‌ను కల్గిస్తున్న అంశాల్ని మీరు మార్చలేకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు స్ట్రెస్‌కు దూరంగా వుండండి ఎక్కువ ఆలోచింకండీ - అనవసరంగా దిగుళ్ళు పెంచుకోకండి - తక్కుక ఆలోచించండి....... అని డాక్టర్లందరూ చిలుకపలుకులు చెప్పడం - సరేనని పేషెంట్లు తలూపడం అన్నీ బాధ్యతగా జరిగిపోతాయి.

కానీ, "అన్నం తక్కువ తినండి" - అని చెప్పినంత తేలికగా తక్కువగా ఆలోచించడం - అనేది సాధ్యమా......??

గాలివానలో పడవప్రయాణంలా వున్న జీవితనావకి ఊరటనిచ్చి మానసిక ప్రశాంతతనిచ్చి రోగాలపాలిట పడకుండా కాపాడేది ప్రాణాయామం ఒక్కటే!

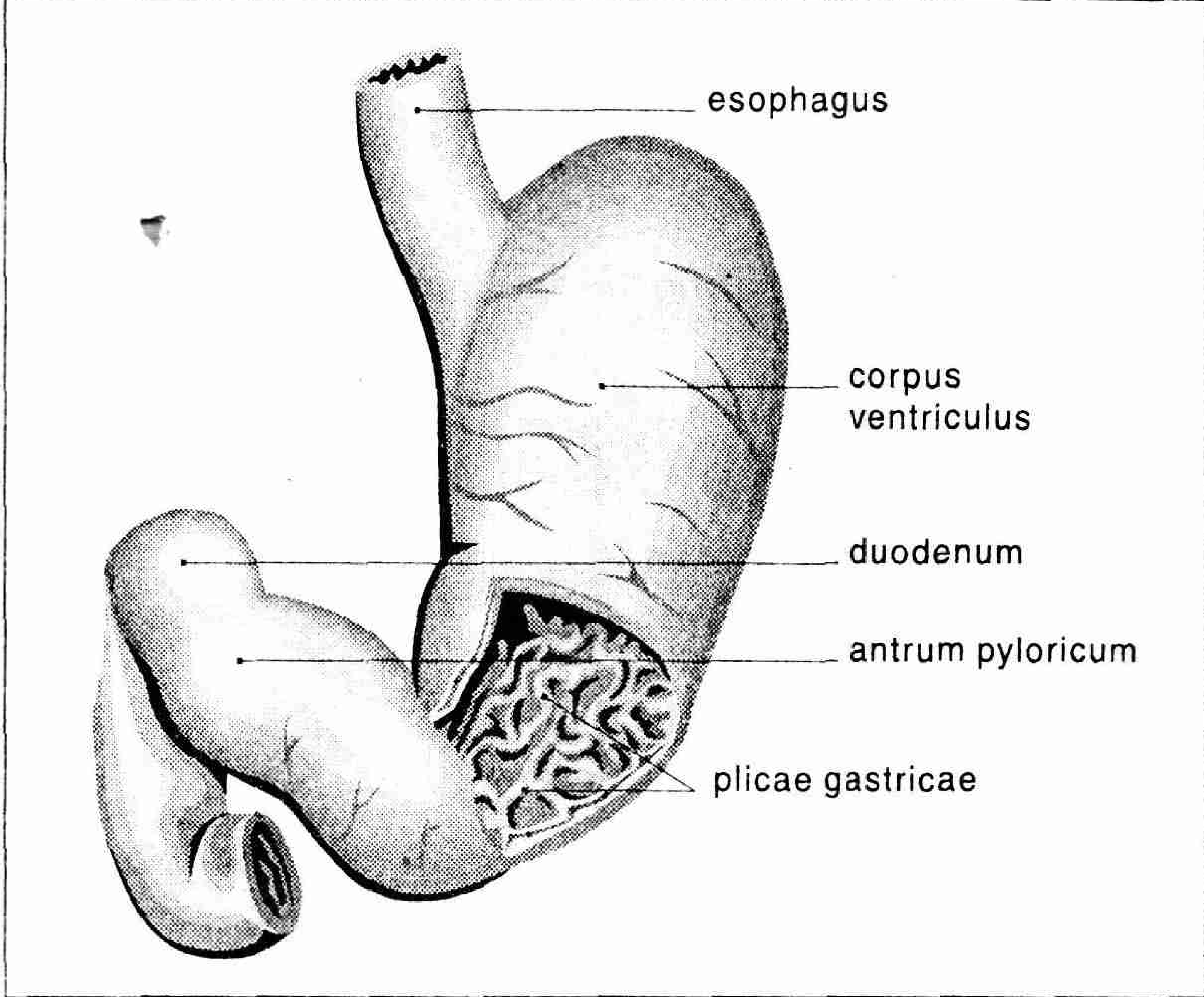
ప్రాణాయామ విధానాలు ఎలాచేయాలో ఆ రంగంలో నిష్ణాతులైన వారి దగ్గర తెలుసుకొని నేర్చుకొని చెయ్యండి!

అల్సర్ వ్యాధి గురించి అద్భుత సమాచారం మీ కోసం

కడుపులో యాసిడ్లు లేకపోతే అల్సర్లు రావు. యాసిడ్ (హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్) కడుపులో పేరుకుపోవడాన పేగులోపల పూసినట్లవుతుంది. తాంబూలంలో సున్నం ఎక్కువైతే నాలుక ఎలా పొక్కుతుందో -సరిగా అలానే పేగులోపలకూడా పూస్తుంది. పెప్సిన్ అనే రసాయక పదార్థాం కూడా ఈ యాసిడ్‌కు తోడై కడుపులో మంట, పేగు పూతల్ని తెస్తోంది.

అటు యాసిడ్, ఇటు పెప్సిన్ రెండింటి వలనా ఈ పేగుపూత వస్తోంది కాబట్టి దీన్ని **"యాసిడ్ పెప్టిక్ డిసీజ్"** అని కూడా పిలుస్తారు.

- కొందరికి పేగుపూత వంశపారంపర్యంగా కూడా రావచ్చు.
- 'ఓ' గ్రూప్ బ్లడ్ వున్నవారిలో ఎక్కువమందికి పేగుపూత వ్యాధి వస్తుందని ఓ పరిశలన.



- పొగత్రాగే అలవాటు, త్రాగుడు అలవాటు, గంజాయి, నల్లమందు వంటి వాటికి అలవాటు పడ్డవాళ్ళలో తప్పనిసరిగా పేగుపూత వచ్చే అవకాశం వుంది. స్మోకింగ్ వగైరా ఈ దురలవాట్లను మానకపోతే, పేగుపూతకు వాడే మందులు పనిచేయవుకూడా - వీరి మీద. స్పష్టంగా లక్షనాలు కన్పిస్తాయి. కానీ, బేరియం ఎక్స్‌రేలోగాని, ఎండోస్కోపీలూగాని అల్సర్ కన్పించదు. అప్పుడు కారణం ఏమిటో తెలియక తికమకపడి పోవాల్సి వస్తుంది. రోగి హడావిడి ఎక్కువగా వుంటుంది. వ్యాధి తీవ్రత తక్కువగా వుంటుంది.

ఇలాంటి లక్షణాన్ని "నాన్ అల్సర్ డిస్పెప్సియా" అని పిలుస్తారు. పేరేదైనా చికిత్స విషయానికి వచ్చినప్పుడు అల్సర్ వున్న లేకపోయినా ఒకే విధమైన జాగ్రత్తలు అవసరం అవుతాయి.

- ఒక్కోసారి అల్సర్లు వుంటాయిగానీ ఎటువంటి అపకారం చేయవు. వీటిని "సైలెంట్" అల్సర్లంటారు. ఇవి చాలాకాలం సైలెంట్‌గానే వుంటాయి. కానీ, కాళ్ళనొప్పులకో, కీళ్ళనొప్పులకో తలనొప్పికో - నొప్పి తగ్గే బిళ్ళలు వేసుకోంగానే అల్సర్ లక్షణాలు ఒక్కుమ్మడిగా విజృంభిస్తాయి.
- కేవలం నొప్పి బిళ్ళలుమాత్రమే కాదు, యాంటిబయాటిక్స్, స్టిరాయిడ్స్, హార్మోన్స్ ...... ఇవన్నీ అల్సర్స్‌ని పెంచేవే. ఒక్కోసారి కేవలం బి. కాంప్లెక్స్ మాత్రలే విపరీతమైన మంటను, నొప్పిని తీసుకురావచ్చు కూడా!!
- పేగుపూత ఆడవారిలో ఎక్కువగా వున్నమాట వాస్తవం. అయితే మగవారికి ఏమాత్రం మినహాయింపులేదు.
- పూర్వం ఓ పాతికముప్ఫయి సంవత్సరాల క్రితం "డ్యుయోడినం" అనే పేగు భాగంలో అల్సర్ అనేది ఇప్పుడున్నంత ఎక్కువగా వచ్చేది కాదని అంటారు. జీర్ణాశయం భాగం చిన్నప్రేవులు కలిసే చోట డ్యుయోడినం వుంటుంది. ఇక్కడ అల్సర్లు రావడం ఇటీవలికాలంలో ఎక్కువైందని అంటారు. కారణం తెలీదు.
- కడుపులో నొప్పి సరిగ్గా ఎక్కడ ఎలా వస్తుందో గుర్తించి చెప్పలేరు ఈ వ్యాధి వచ్చిన రోగులు. అది కడుపులో మంటో, నొప్పో, పోట్లో, ఆకలి బాధో తేల్చి స్పష్టంగా చెప్పలేనట్లుంటుంది. కడుపులో ఏదో అలజడిగా (DISCOMFORT) వుంటుంది. ఏదో ప్రెషర్ పెట్టినట్లుంటుంది. ఆకలి వేసి మెలితిప్పినట్లు నొప్పిగా అన్పిస్తుంది.
- పేగుపూత వచ్చినరోగుల్లో 20 శాతం మందికి ఏ లక్షణాలూ పైకి కన్పించకుండా ఒకేఉసారి పేగులోపలే రక్తస్రావం జరగడం వంటి ఉపద్రవాల్ని సృష్టిస్తుంది కూడా!
- కొందరిలోని లక్షణాలన్నీ చూస్తే ఖచ్చితంగా పేగులోపల అల్సర్ వుంది - ఇది పేగుపూత వ్యాధే .... అని రూఢీగా చెప్పగలిగేంత స్పష్టంగా వుంటాయి.
- ఒకసారి అల్సర్ లక్షణాలతో బాధపడి మందులు వాడిన తర్వాత "సైలెంట్ అల్సర్" లు మొదలయ్యే అవసరం వుంది. అవి సమయం వచ్చినప్పుడు మాత్రమే తమ ప్రతాపం చూపిస్తాయి.
- అల్సర్ వ్యాధిలో పేగులో వుండును తగ్గించడంతోనే చికిత్స ఆగదు. ఇది ప్రతిసారీ తిరగబెడుతూనే వుంటుంది. తిరగబెట్టడం ఈ వ్యాధి లక్షణం అనుకోవడం పొరబాటు - మొదట ఈ అల్సర్లు ఏ కారణం వలన వచ్చాయే ఆ కారణాలను మనం కొనసాగిస్తూనే వుంటాం కాబట్టి అల్సర్ వ్యాధి చిరంజీవిగానే వుంటుందన్నమాట!

ఆల్కాహాల్, మాదకద్రవ్యాల సెవన

స్మోకింగ్

ఎప్పుడూ ఏదోక బాధ వచ్చిందని మందుల షాపుకుపోయి లేనిపోని మందులన్నీ తెచ్చుకొని వాడుకోవడం

ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు, డిప్రెషన్,

వేళాపాళా లేని ఆహార అలవాట్లు,

నిద్రపోయేందుకు సమయపాలన చేయకపోవడం

అధికంగా మషాలాలు, కారం, శనగపిండితో వండినవి, ఊరగాయపచ్చళ్ళు, వెల్లుల్లితో తయారయినవి - అతిగా తినడం

ఇలా అల్సర్ వ్యాధిని చేజేతులా మనమే పెంచి పీకలమీదకు తెచ్చుకొంటున్నాం.

పేగుపూత రావడానికి కారణాలేమిటో ఇంత వివరంగా మీకు తెలిసిపోయింది కాబట్టి, దాన్ని పెంచుకోకుండా వుండేందుకు ఏఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో మీకు మీరే నిర్ణయించుకోగలరని ఆశిస్తున్నాను.

సైలెంట్ అల్సర్లు ఏర్పడకుండా నిరోధించడానికి, పేగుపూత తిరగబెట్టకుండానూ, అల్సర్లు ఏర్పడకుండానూ ఆపడానికి రెగ్యులర్‌గా వాడుకొనేందుకు ఆయుర్వేద మందుల మీద ఆధారపడడం మంచిది.

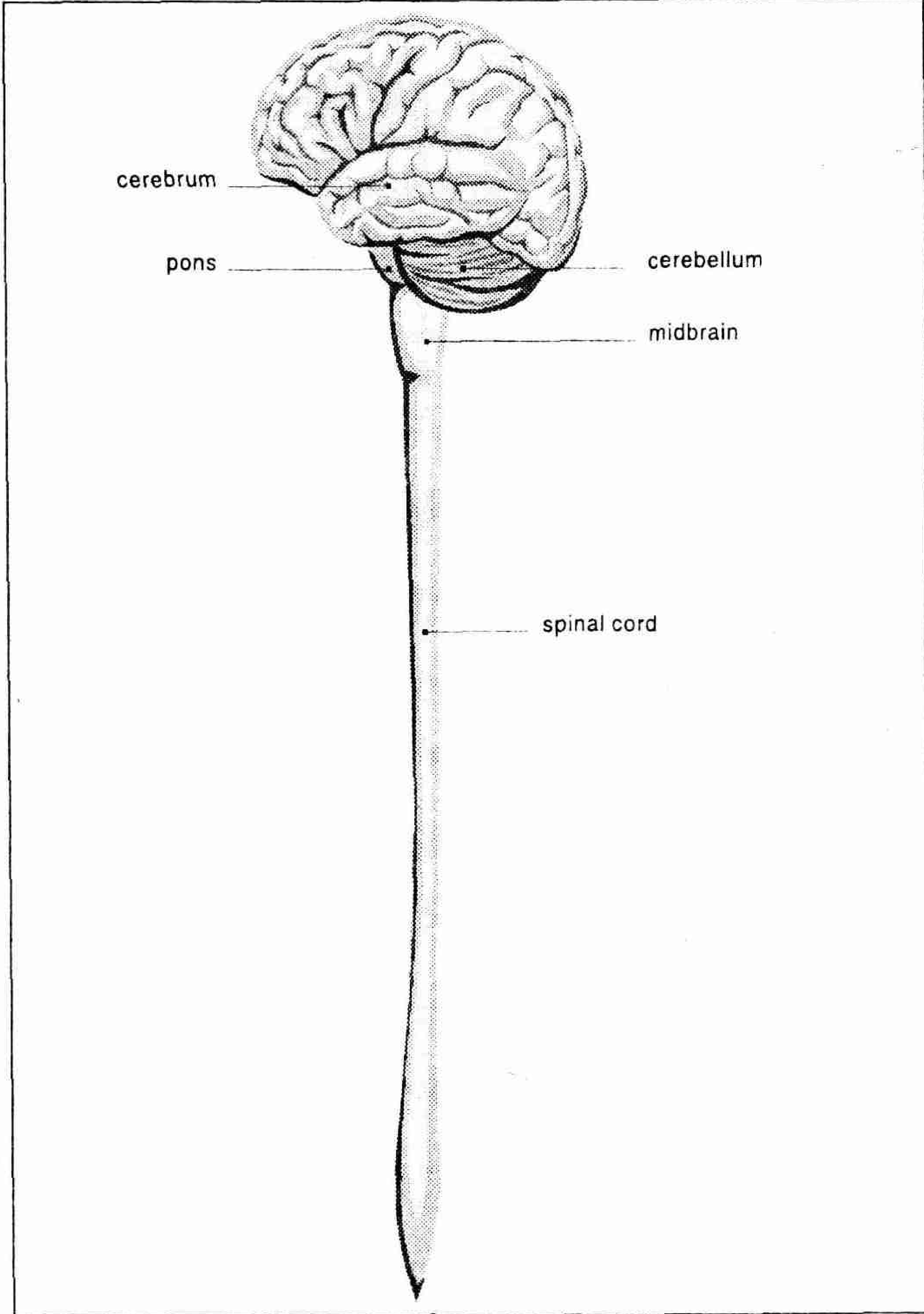
అవిపత్తికర చూర్ణం, దాడిమాష్టకచూర్ణం నారి కేశ లవణం, శంఖభస్మ, వరాటభస్మ, సూతశేఖర రస, క్రవ్యాద రస, చిత్రకాదివటి, మహాపైత్యాంతకం, లీలావిలాసరసం - ఇలా ఎటువంటి అపకారం చెయ్యని ఆయుర్వేద మందులు చాలా వున్నాయి. వీటిని ఎల్లకాలం వాడుకొన్నా ఎటువంటి హానినీ కల్గించవు పైగా పేగుల్ని సంరక్షిస్తాయి.

ఫిట్స్ జబ్బుని నిర్లక్ష్యం చేయకండి విడవకుండా మందులు వాడండి.

ఫిట్స్ జబ్బు ఒక విధంగా చెప్పాలంటే రోగికి శాపం లాంటిది. ఈ రోగులు చేసిన తప్పు ఏదీలేకుండా, అకారణంగా, ఎటువంటి ముందు హెచ్చరికలూ లేకుండా వున్నట్టుండి మనిషిని కుప్పకూల్చి పారేసే ఫిట్స్ జబ్బుకు విముక్తి లేదా?

- సాధారణంగా ఫిట్స్ వచ్చిన తర్వాత పదిహేనునిమిషాల్లోపే అవి వాటికవే తగ్గిపోతాయి. కొంతమందిలో కొద్దిగా ఎక్కువసేపు వుండవచ్చు. కానీ గంటనుంచి రెండు గంటల వరకూ ఫిట్స్ తీవ్రత తగ్గకుండా నిలబడిపోతే అది ప్రాణాపాయస్థితికి దారి తీస్తుంది.

అలా నిలబడిపోయిన పరిస్థితిని "స్టేటస్ ఎపిలెప్టికస్ అనే పరిస్థితిగా చెప్తారు. ప్రతి వందమంది మూర్ఛరోగుల్లో 10-12 మందిలో ఇలాంటి పరిస్థితి అప్పుడప్పుడూ వస్తుండే అవకాశం వుంది.



✪ తరచూ వచ్చి తగ్గిపోయే పద్ధతిలో కాకుండా ఇంకా ఎక్కువ సేపు ఫిట్స్ తగ్గకుండా వున్నట్లయితే వెంటనే రోగిని ఆస్పత్రికి తరలించండి. "వెంటిలేటర్స్" వంటి ఎమర్జెన్సీ యంత్రాంగం వున్న ఆస్పత్రికి పంపితే మంచిది.

✪ మెదడులో కణితలు, మెదడుకు నీరు, మెదడులో రక్తస్రావం - వంటి కారణాలు ఫిట్స్ జబ్బుకు కారణం అవుతాయి.

✪ తలకి గాయాలవడం, మెదడులో లోపాలు, మెదడు కణాలు సరిగా పనిచేయకపోవడం ఆల్కాహాలు వంటి మాదకద్రవ్యాలు, స్మోకింగ్ ఇవన్నీ ఫిట్స్ జబ్బు రావడానికి కారణాలే!

✪ ఎ.సి. సినిమాహాళ్ళకు, ఎక్కువగా వెళ్ళడం, కూడా ఒక కారణమే!

✪ విటమిన్ డి. లోపం వల్ల కలిగే లక్షణాల్లో మూర్ఛ ఒకటి.

✪ వంశపారంపర్యకారణాలు వలన కూడా ఫిట్స్ వ్యాధి వస్తుంది.

✪ మానసిక కారణాలతో పాటు జ్వరం ఎక్కువ సేపు నిలబడి వుండడం వలన ఫిట్స్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం వుంది.

ఫిట్స్ జబ్బుకి చికిత్స దీర్ఘకాలం వాడవలసి వుంటుంది. మొదటిసారిగా ఫిట్స్ వచ్చి వాటికవే తగ్గిపోయాయని ఇంకారావులే - అని అశ్రద్ధ చేయకండి.

బ్రెయిన్ CTScan తో సహా మెదడుకు సంబంధించి అన్ని పరీక్షలూ డాక్టర్‌గారు చేయించాలని చెబితే - అవన్నీ అనసరం అనో, ఏ పరీక్షలూ లేకుండా ఏదో మందు రాసివ్వమనో వైద్యుడి మీద వత్తిడి తేకండి.

ఇలాగే ఫిట్స్‌తో బాధపడే మరో రోగి వాడ్తున్న మందుల చీటీ మీద మందులు కొనుక్కొచ్చి స్వంతగా వాడుకునే అమాయకులు కొందరుంటారు. అలాంటి ఆలోచనా విధానం సరయినది కాదు.

ఎవరికి వారు తమ వ్యాధికి కారణం ఏమిటో ముందుగా తెలుసుకోవాలి. అది డాక్టర్‌గారి కోసం కాదు - మీ కోసమే!! అవసరం అయినంతమేర మాత్రమే ఖర్చుపెట్టిస్తారని నమ్మకం వున్న డాక్టర్ గారి దగ్గరకు మాత్రమే వెళ్ళండి!

మొదటి ఐదు సంవత్సరాలూ విడవకుండా డాక్టర్‌గారు రాసిచ్చిన మందులు వాడండి. ఈ ఐదేళ్ళూ మధ్యలో ఎప్పుడూ ఫిట్స్ రాకుండా వుంటే మీరు మందులు ఆపేయవచ్చు. కానీ, మధ్యలో వస్తే మాత్రం మరో 5 సంవత్సరాలపాటు మందులు కొనసాగించవలసి వస్తుంది. ఒక్కోసారి జీవితం అంతా వాడవలసి వుంటుంది కూడా!!

కీళ్ళవాతానికి మేలైన చికిత్స మీరు చేసుకోగలదే

ఆముదం గింజలు బజార్లో దొరుకుతాయి. వాటిని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచండి. ఈ ఆముదం గింజల పొడికి సమానంగా నేతిలో వేయించిన శొంఠి పొడిని కలిపి, తగినంత పటికబెల్లం వేసి బాగా నూరి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు కట్టుకొని తీసుకోండి. వాతం పోతుంది. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. కీళ్ళవాతం, మోకాళ్ళ నొప్పులు, జాయింట్లో వచ్చే ఇతర నొప్పులు అన్నీ నెమ్మదిస్తాయి. నడుం నొప్పి చక్కగా తగ్గుతుంది. రోజూ ఒకటీ రెండు మాత్రలు రెండు మూడు సార్లుగా వేసుకోవచ్చు.

కడుపులో అగ్నిని అంచనా వేసుకొని తినడం ఎలా....?

మనం తీసుకునే ఆహారంలో కొన్ని తేలికగా అరిగేవి వుంటాయి. కొన్ని కఠినంగా అరిగేవి వుంటాయి.

తేలికగా అరిగే వాటిని ఒకింత ఎక్కువగా తీసుకున్నా పెద్దగా చెడు చెయ్యవు. కఠినంగా అరిగే వాటిని ఎక్కువగా తీసుకొంటే, అవి మొదటగా కడుపులో అగ్నిని ఆర్పేస్తాయి. అంటే జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీస్తాయన్నమాట! జీర్ణశక్తి మందగించడం వలననే శరీరంలో అనేక దోషాలు పుట్టుకొస్తాయి. వెలుతురు లేక ఇల్లు పాడుబడితే పాములు తేళ్ళు చేరినట్లు, జీర్ణశక్తి నశించిపోయిన శరీరంలో దోషాలు వ్యాధులు పుట్టుకొస్తాయన్న మాట

ఈ విషయాన్ని వివరిస్తూ చరకుడు చెప్తాడు- ఏది ఎంత తినాలనేది - ఎవరికి వారు తమ జీర్ణశక్తిని బట్టి నిర్ణయించుకోవాలని! వాగ్భటుడు అనేవైద్య శాస్త్రవేత్త ఇంకొంచెం వివరంగా ఈ విషయాన్నే ఇలా చెప్తాడు -తేలికగా అరిగే పదార్థాలు తినేప్పుడు పూర్తిగా కడుపునిండే వరకూ గానీ, లేదా ఇంకొంచెం తింటే నిండుతుందని అన్పించేవరకూ గానీ అంటే కాసింత ఖాళీగా వున్నప్పుడే తినడం ఆపేయమని సలహా చెప్పాడు.

అదే కఠినంగా అరిగే ఆహారపదార్థాలు మన భోజనంలో వున్నాయనుకున్నప్పుడు "అర్థతృప్తి" కలిగేవరకు మాత్రమే భుజించమన్నాడు అంటే సగం కడుపునిండేవరకూ తిని ఇంకా చెయ్యికడుక్కోమని అర్థం!

కడుపులో అగ్ని ఆరిపోకుండా వుండాలంటే భోజనం చేస్తున్న ప్రతిసారీ ఈ విషయం మనకు గుర్తుకురావాలి.

"అగ్ని బలాపేక్షణీ మాత్రా" అగ్నిబలాన్నిబట్టి ఎంత ఆహారం తీసుకోవాలో నిర్ణయించుకోవాలని దీని అర్థం.

ఇది షుగర్ వ్యాధి వున్నవారికి, స్థూల కాయులకు, గ్యాస్ ట్రబుల్ వున్నవారికి ముఖ్యంగా వర్తించే విషయం. మిగిలిన వారు కూడా దీన్ని పాటిస్తే రోగాల పాలిట పడకుండా వుంటారు. ఉదాహరణకు పిండివంటలు ఒక పట్టాన అరిగే ఆహార పదార్థాలు కావు. లడ్డూలు,బజ్జీలు, గారెలు అటుకులు ఇలాంటివి తినవలసి వచ్చినప్పుడు వాటిని పరిమితంగా తినాలి.

అంతేకాదు, ఇలాంటి అరగని ఆహారపదార్థాలు ఏవైనా సరే అలవాటుగా రోజూ తప్పనిసరిగా తినాలన్నట్లు తీనకూడదు. అప్పుడప్పుడూ తింటే, కఠినంగా అరిగే ఆహారపదార్థాలైనా చెడుచెయ్యవు.

షుగర్వ్యాధి వున్నవారైనా సరే తీపి పదార్థాల్ని ఏ విందుభోజనానికో వెళ్ళినప్పుడు తప్పనిసరిగా తినవలసి వచ్చిందనుకోండి అంతమాత్రానికే కొంపలంటుకోవు దానికి ప్రతిగా మామూలుగా తీసుకొనే ఆహారాన్ని కొద్దిగా తగ్గించి తినండి. అప్పుడు ఆ అరగని పదార్థం ఎటువంటి చెడూ చెయ్యదు అలాగని, రోజూ అలవాటుగా అదే పనిచేశారనుకోండి - వ్యాధి పెరిగిపోతుంది. ఈ నిరుపణలను బట్టి మనకు అర్థం అవుతున్న విషయం ఒక్కటే.

ఆరోగ్యవంతులైనా, ఏదోఒక వ్యాధితో బాధపడ్తున్న వారైనా - ఆహార నియమాల్ని ఒకేలా పాటించవలసి వుంటుంది

అరగని పదార్థాలను అతిగా తిన్నప్పుడు ఆరోగ్యవంతుల్లో రకరకాల వ్యాధులు పుడతాయి. ఏ వ్యాధితో బాధపడ్తున్న వ్యక్తిలో ఆ వ్యాధులు పెరుగుతాయి.

కాబట్టి తీసుకొంటున్న ఆహారం అరిగేది అవునా -కాదా- అని ఆలోచించి, మీ జీర్ణశక్తిని బట్టి జాగ్రత్తగా పరిమితంగా తీసుకొంటే ఎటువంటి హానినీ జరగదు.

అర్థాకలితో వుండిపోతే, మిగిలిన ఆకలిని ఏంచెయ్యాలి....? అని సందేహం రావచ్చు.తేలికగా అరిగే ఆహార పదార్థంతో కడుపునింపుకోండి. ఒక ముద్ద తక్కువ తినడం ద్వారా అగ్నిబలాన్ని కాపాడుకోండి.

ఇలా ఆహారాన్ని, అగ్నిబలాన్ని సరిగ్గా తూకం వేసినట్లు అంచనా వేసుకొని సమానంగా ఆహారం తీసుకొంటే,తీసుకున్న ఆహారం చక్కగా వంటపడ్తుంది. ఎటువంటి అనారోగ్యాలిన్ని సృష్టించదు.రోగాలు కంట్రోల్లో వుండి చెలరేగకుండా వుంటాయి. శరీరానికి కాంతినిస్తుంది.

ఆయుష్షను పెంచుతుంది.

షుగర్ వ్యాధి వున్నవారికి షుగర్ పెరగడం గాని, స్థూలకాయులకు క్రొవ్వుపెరగడం గానీ జరగదన్న మాట!!

మిమ్మల్ని నల్లమందుకు బానిసను చేసే "గసగసాలు"

మీకు తెలియకుండానే, మీ ప్రమేయం లేకుండానే మీరు నల్లమందుకు బానిసలౌతున్నారని మీకు తెలిసా? మీరు గసగసాలను మసాలా దినుసులలో అధికంగా వినియోగిస్తున్న వారైతే, నిస్సందేహంగా మీకు తెలియకుండానే మీరు నల్లమందుకు బానిసలైనట్టే.

నల్లమందును తయారుచేసే మొక్క గింజలే గసగసాలు! గసగసాల మొక్క నుండి వచ్చే పాలను ఎండబెట్టి నల్లమందు తీస్తారు. గసగసాల్లో కూడా నల్లమందు ప్రభావం వుంది. కాబట్టే మసాలాలు తరచూ ఆహారంలో తినటానికి అలవాటు పడ్డవారు మసాలాలు లేని ఆహారాన్ని తినాలంటే చాలా బాధపడిపోతారు.

అందుకే గసగసాల్ని నెమ్మదిగా, కొద్దికొద్దిగా తగ్గిస్తూ క్రమేణా మసాలాదినుసుల్లోంచి తప్పించేయండి. వాటిని ఔషధంగా, పరిమితంగా అవసరం అయినప్పుడు మాత్రమే వాడుకుంటే మంచిది.

ఇవి బాగా మలబద్ధకాన్ని తెచ్చిపెడ్తాయి. అందకని విరేచనం సరిగా రాని వారు గసగసాల్ని పూర్తిగా వదిలేస్తేనే వారికి మలబద్ధకంనుంచి విముక్తి సాధ్యం అవుతుంది.

వీటిని పరిమితంగా, అవసరం అయినప్పుడు మాత్రమే తీసుకుంటే చాలా మేలు కలుగుతుంది. ఇవి చేసే మేలు ఏమిటో కూడా తెలుసుకోండి. పరిమితంగా వాడుకోండి.

1. గసగసాలు చలవ చేస్తాయి. ఎప్పుడూ వేడి చేస్తోందని బాధపడే ఉష్ణశరీరతత్వం వున్న వారికి పేగల లోపల ఎసిడిటీ పెరిగి పోకుండా కాపాడుతాయి.
2. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో పేగులోపలి మ్యూకస్ పొర విరేచనం ద్వారా బైటకు పోతుంది. ఇలా పేగు లోపలి పొర పోవడం వలన పేగులు శిధిలం అవుతాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో జిగురు, బంకలతో విరేచనం అవుతోందని రోగులు అంటుంటారు. గసగసాలు ఈ అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ప్రేగుల్ని సంరక్షిస్తాయి. దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి తేనెతో గానీ, నేతితో గానీ తీసుకొంటే మంచిది కొన్నాళ్లపాటు అరచెంచా నుంచి చెంచా వరకూ తీసుకోవచ్చు.
3. నీళ్ళ విరేచనాల వ్యాధిలో కూడా పైన చెప్పినట్లే గసగసాలు తీసుకోవచ్చు. లేదా గసగసాలను నీళ్ళలో నూరి ఆ రసాన్ని పంచదార కలిపి త్రాగాలి. విరేచనాలు ఠక్కున ఆగుతాయి.

4. గసగసాలను దోరగా వేయించి పంచదార కలిపి అరచెంచా ఉదయం, సాయంత్రం భోజనం తర్వాత తీసుకుంటే గుండెకు మేలు చేస్తుందని వైద్య శాస్త్రంలో వుంది.
5. గసగసాల్ని దోరగా వేయించి, గుడ్డలో మూట కట్టి ఆ మూటని వాసన చూస్తూ పడుకోండి. గాఢనిద్ర పడ్తుంది. కలతలు, కలవరింతలూ వుండవు.

ఇవన్నీ అప్పుడప్పుడూ, పరిమితంగా అత్యవసరం అయినప్పుడు మాత్రమే చేయవలసిన చికిత్సలని మరొక్కసారి గుర్తుచేస్తున్నాను.

గిర్రున తల తిరిగి పడిపోతున్నారా? చెవుల్లో హోరుమని శబ్దాలు విన్పిస్తున్నాయా??

భ్రమ అనే పదానికి రెండు అర్థాలున్నాయి. తిరగడం అని ఒక అర్థం. లేని దాన్ని ఉన్నట్లుగా భావించడాన్ని కూడా భ్రమ అనే అంటారు. తల తిరుగుడు వ్యాధిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో "భ్రమ" అంటారు. శరీరం గిర్రున తిరిగి పోతోందనే "భ్రమణం' (తిరగడం) ఒక భ్రమ అన్న మాట!



1. సాధారణంగా తల తిరుగుడు, వ్యాధి చెవికి సంబంధించిన వ్యాధి. చెవిలో 'లాబ్రింత్' అనే అవయవం దెబ్బతినడం వలన ఇది వస్తుంది.
2. లేవలేకపోవడం లేస్తే పడిపోతామేమోనని భయం, పడుకున్నా తల గిర్రున తిరిగి పోతున్నట్లే భయపడడం జరుగుతుంది. ఒక్కొక్కసారి వాంతులు కావచ్చు కూడా!
3. తలకి దెబ్బ తగలడం, చెవికి దెబ్బ తగలడం కూడా ఈ లక్షణాలకు కారణం కావచ్చు.
4. మొదట ఈ లక్షణాలు పెద్ద పెట్టున ముంచు కొచ్చినట్లనిపించినా, కొంత చికిత్స తర్వాత అప్పుడప్పుడూ రావడం జరుగుతుంటుంది. పడుకుని పక్కకు తిరిగినప్పుడో, కూర్చుని తేచినప్పుడో, వంగుని వస్తువు అందుకుంటున్నప్పుడో తల తిరిగి పడిపోతామేమోననిపిస్తుంది.
5. ఒక్కోసారి చెవిలో హోరుమని మోత వినిపిస్తుంటుంది. చెవిలో మోతని టినిటస్ అంటారు. "కర్ణనాదం" అని ఆయుర్వేదంలో పిలుస్తారు. ఒక్కోసారి చెవులు ఎండిపోయినా, చెవిలో ఫంగస్ వచ్చినా, చెవుల్లో హోరు పుడుతుంది.

6. చెవుల్లో హోరున్నప్పుడు తల తిరగడం, వాంతులు, కళ్ళు గిర్రున తిరగడం వంటివి వుంటాయి. ఈ మొత్తం లక్షణాల్ని కలిపి మినిమర్స్ వ్యాధిగా చెప్తారు. కాదేదీ చెవిలో తిప్పడానికి కనర్హం అన్నట్లు అట్లకాడతో మొదలు పెట్టి అంతరిక్షనౌక దాకా తాళం చెవులు, తల పిన్నులతో సహా కన్పించిన ప్రతి వస్తువునీ చెవిలో దూర్చాలని చేసే ప్రయత్నాల వలననే ఈ వ్యాధి వస్తుంది. చెవిలో గుబిలి ఎక్కువగా పేరుకున్నా చెవిలో మోత వస్తుంది.
7. మెదడుకు రక్తం సరఫరా సరిగా అందకపోవడం వలన, మైగ్రేన్ తలనొప్పి వలన కొన్ని రోగాలకు మందుల వాడకం వలన కూడా చెవిలో హోరు, తలతిరుగుడు వస్తుంది. ఇతర కారణాలు ఇంకా మరికొన్ని వున్నాయి. సైనసైటిస్ కూడా ఒక కారణమే!
8. బీ.పి. పెరిగినా, తగ్గినా ఒళ్ళు తూలడం, తలతిరగడం వస్తుంటాయి.
9. రక్తక్షీణతలో కూడా కూర్చుని లేస్తే తలతిరగడం అనే లక్షణం వుంటుంది.
10. కర్ణభేరికి రంధ్రం పడినా చెవి మోత వంటి లక్షణాలు వస్తాయి. తలతిరుగుడు, చెవిలో మోత ఈ వ్యాధులు రెండింటినీ, ఆయుర్వేద శాస్త్రం ద్వారా సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనేందుకు మంచి మందులున్నాయి. స్వర్ణ సూర్యావర్తి, స్వర్ణమాక్షికం, మహాపైత్యాంతకం, శృంగ భస్మం, వాతగజాంకుశం వంటి ఎన్నో మందులున్నాయి. నిర్గుండీ తైలాన్ని గోరువెచ్చగా వేసి చెవిలో వేసుకుంటే చెవిలో మోత తగ్గుతుంది.

- చామంతి పూలను ఎండపెట్టి మెత్తగా దంచి అర కిలో చూర్ణాన్ని తేనెతో గానీ, పంచదారతో గానీ, రెండుపూటలా, అవసరం అయితే మూడో పూట కూడా రోజు తీసుకుంటే తలత్రిప్పుడు తగ్గుతుంది. నీరు తగ్గుతుంది. నరాలకు బలం ఇస్తుంది. మూత్రం ఫ్రీగా అవుతుంది. కడుపులో నొప్పి తగ్గుతుంది. నెలసరి సమయంలో బాధలు తగ్గుతాయి.
- ధనియాలు, జీలకర్ర విడివిడిగా నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు కలిపి - ఈ పొడిని అన్నంలోనూ, మజ్జిగలోనూ, టిఫిన్లలోనూ రోజూ తీసుకోండి. ఇలా ఐదారునెలలు వాడితే తలతిరుగుడు తగ్గుతుంది.
- లవంగాల్ని బుగ్గన పెట్టుకుని చప్పరిస్తూ వుంటే తలతిరుగుడు తగ్గుతుంది.
- పుదీనా ఆకుని నలిపి వాసన చూస్తే తలతిరుగుడు తగ్గుతుంది. పుదీనాను తరుచూ ఆహారంలో తీసుకొంటుంటే ఈ వ్యాధిలో మంచిది.

క్యాబేజీ పైన ఆకుపచ్చని పొరల్లోనే వున్నది సారం అంతా!!

క్యాబేజీని వండేటప్పుడు, పైన వుండే ఆకుపచ్చని పొరలు పనికి రావన్నట్లు వలిచేసి లోపలి తెల్లని పొరల్ని మాత్రమే వండుతుంటారు మనవాళ్ళు. నిజానికి పనికి రానివని వలిచి పారేసే ఈ ఆకుపచ్చ పొరల్లోనే ఎక్కువ పోషక విలువలున్నాయి. వీటిని పీకిపారేయకండి.

క్యాబేజీని గానీ, పాలకూర - తోటకూర వంటి ఆకుకూరల్ని గానీ కుక్కర్‌లో వండుకుంటే మంచిది. వీటిని చాలా కొద్దిగా నీరుపోసి ఉడికించి, ఉడికిన తర్వాత ఈ నీటిని పిండి పారపోయకండి. కొద్దిగా రసం (చారు) పొడి కలిపి కాచి తాలింపు పెట్టండి. చక్కటి విలువైన చారు తయారౌతుంది. ఈ రసంలో ఆ ఆకుకూరల్లో వున్న సారం అంతా వుంటుందని గమనించండి.

పాదాలకు నూనె రాస్తే ఎంతమంచిదో తెలుసా....?

పాదాలపైన, అరికాళ్ళలోనూ బాగా నూనె రాసి మర్దన చేసుకొంటే, పాదాలు తెల్లగా బూడిద రాసినట్లుండవు. చక్కగా స్నిగ్ధంగా నిగనిగ లాడుతుంటాయి. ఎండినట్లు గరుకుగా వుండే పాదాల చర్మం మెత్తబడి నునుపుగా అవుతుంది. అలా గరుకు బారితే కొంతకాలానికి స్పర్శ తెలీని స్థితికూడా వచ్చేస్తుందన్నమాట.

పాదాలను నూనెతో రోజూ మర్దన చేస్తే అవి సుకుమారంగా వుంటాయి. పాదాలకు తైల మర్దన వలన ఆ వ్యక్తి కాళ్ళు నిర్మలంగా వుంటాయి. కంటి వ్యాధులున్నవాళ్ళు పాదాలకు తైల మర్దన చెయ్యాలి.

సయాటికా నడుంనొప్పిలో నొప్పి వెన్నులో మొదలై పాదాల దాకా వస్తుంది. అలాంటి వ్యక్తుల పాదాలను తైలమర్దన చేస్తే నడుంనొప్పి నెమ్మదిస్తుంది. శరీరంలో వాతం తగ్గుతుంది.

అరికాళ్ళు తరచూ పగిలే లక్షణం వున్నవారు విడవకుండా ప్రతిరోజూ రోజుకొక్కసారైన పాదాలకు తైలమర్దన చేసుకొంటే పగుళ్ళురావు. వచ్చినవి తగ్గుతాయి.

పాదాల మీద పిక్కలమీద సిరలు (రక్తనాళలు) పొంగిన వ్యాధిని ''వారికోజ్ వీన్స్'' అంటారు. ఈ వ్యాధిలో కూడా రెండుకాళ్ళకూ రోజూ తైలమర్దన చేస్తే రక్తప్రసారం సరిగా జరిగి వ్యాధి త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

నోటిపూతే కదా అని అశ్రద్ధ చేస్తే శరీరం క్షీణించిపోతుంది

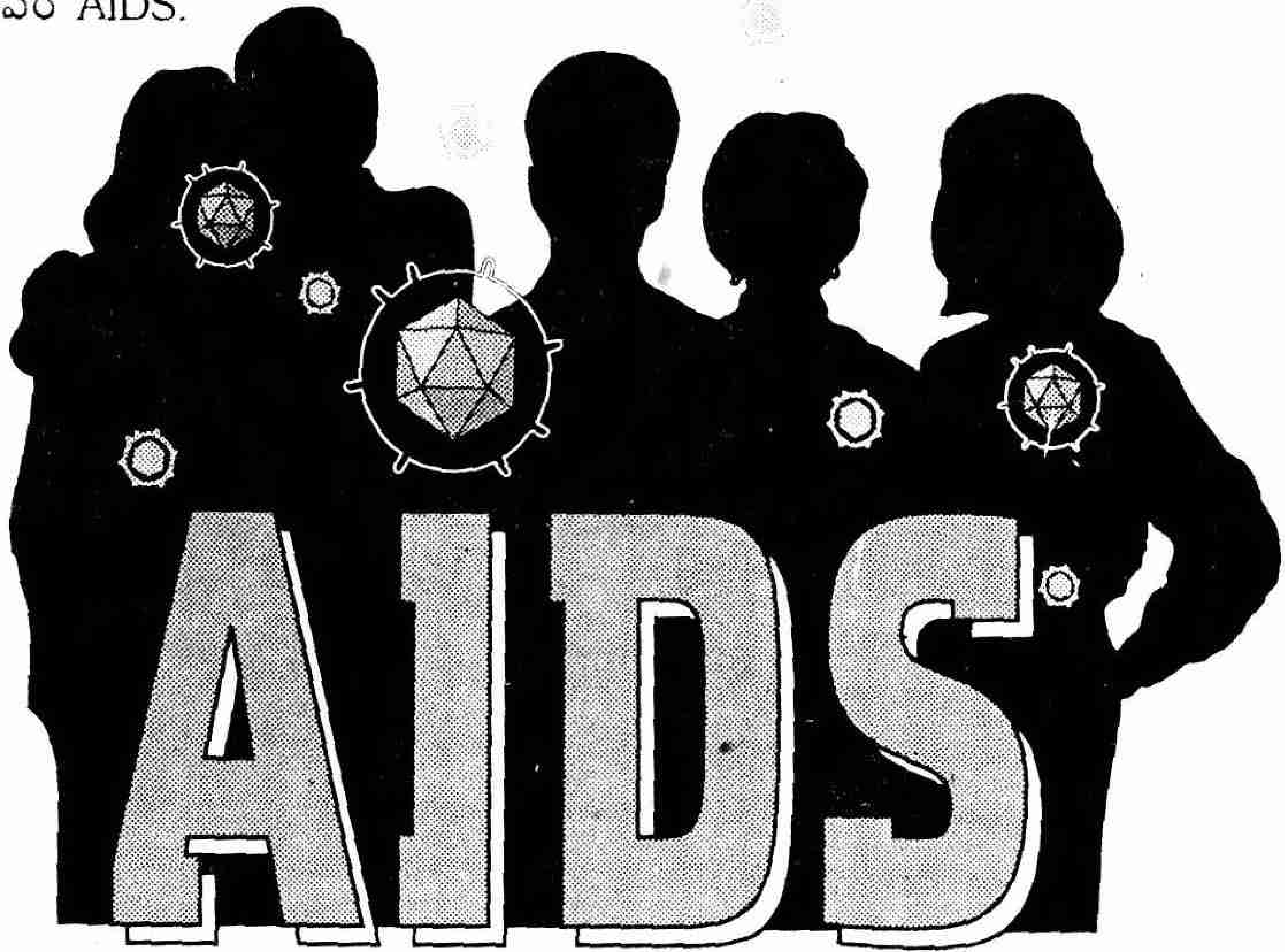
తరచూ నోట్లో పుళ్ళు రావడం, నెత్తురు కారడం, నోటిపూత, నాలిక మీద పుళ్ళు, నాలుక నొప్పి - ఇవన్నీ తరచూ చాలా మందిని బాధించే విషయాలే! చెప్పులోని రాయి, చెవిలోని జోరీగలతో పాటుగా నోటిలోని పుండుని కూడా చేర్చుకోవాలి. నాలుక పూయడానికి కారణాలు చాలా వున్నాయి. అజీర్తి, అన్నహితవు లేకపోవడం, రక్తక్షీణత, శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా ఉండటం, తరచూ జ్వరం రావటం, లివర్ బలంగా లేకపోవడం, మూత్రపిండాలలో వ్యాధులు, పేగుల్లో పూత (PEPTIC ULCERS) బి. విటమిన్, సి విటమిన్‌ల లోపం ఇలా ఎన్నో వున్నాయి.

1. అతివేడి పదార్థాలు తీసుకుంటే నాలుక చుర్రుమని పుండు పడిపోతుంది.
2. "తలలో నాలుకలాగా" అని మనవాళ్ళు అంటుంటారు. పళ్ళ మధ్య పడి నలిగి పోకుండా ఎంతో చాకచక్యంగా నాలుక తప్పించుకొంటూ ఉంటుంది. అయినా మన నిర్లక్ష్యం వలన ఒక్కోసారి నాలుకని కొరుక్కోవడం జరుగుతుంది. అలాంటివి జరక్కుండా చూసుకోండి.
3. రక్తపుష్టిని కల్గించే ఔషధాలు, లివర్‌ని బలంగా ఉంచే ఔషధాలు వాడడం వలన తరచూ నోటిపూత రావడం ఆగుతుంది. మామూలు ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుంది.
4. నోటిపూత వలన అన్నం నమిలి మింగలేకపోవడం, బలమైన ఆహారం తీసుకోలేకపోవడం జరుగుతుంది. అందువలన కొత్త సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతాయి. కాబట్టి మొదట శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి.
5. లివర్‌ని దెబ్బతీసే మందులు అధికంగా వాడటం వలన కూడా నోరు పూస్తుంది. ముఖ్యంగా పారాసిట మాల్, కొన్ని రకాల యాంటీ బయాటిక్స్, మోకాళ్ళ నొప్పులు, జ్వరం, దీర్ఘ వ్యాధులలో వాడే చాలారకాల ఇంగ్లీష్ మందులు లివర్‌ని దెబ్బతీసే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి నోటిపూత వస్తున్న వారు లివర్ దెబ్బతీంటోందని గ్రహించి ఆ మందులు వాడుతుంటే ఆపితేనే మంచిది.
6. టంకణభస్మం అనే మందు ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని పావు చెంచా మోతాదులో తీసుకొని, తేనె కలపి నాలుక పూసిన చోట రాస్తే పుండ్లు తగ్గుతాయి. నీళ్ళలో కలిపి పుక్కిలిస్తే కూడా మంచిదే!

"అణ్వస్త్రం కన్నా భయంకరంగా ప్రపంచాన్ని గజగజలాడిస్తున్న ఎయిడ్స్ వ్యాధి"

ఆటంబాంబుకన్నా ఆధునిక ప్రపంచాన్ని గజగజవణికించే ప్రమాదకరమైన సృష్టి విధ్వంసక అస్త్రం ఎయిడ్స్ వ్యాధి!

పూర్వం రోజుల్లో విషకన్యల్ని సృష్టించి శత్రురాజులమీదకు ప్రయోగించేవారట - ఇప్పుడు శత్రుదేశాలేమిటి, స్వదేశాల్ని కూడా మూకుమ్మడిగా చుట్టబెట్టేందుకు విషకన్యల కన్నా ప్రమాదకరమైన రీతిలో ఎయిడ్స్ రోగులు తయారౌతూన్నారు. AQUIRED IMMUNO DEFICIENCY SYNDROME అనే ఈ వ్యాధి పేరుకు సూక్ష్మ రూపం AIDS.



"HUMAN IMMUNO DEFICIENCY VIRUS" (HIV) అనే వైరస్ కారణంగా ఒక మనిషి నుంచి వేరొక మనిషికి ఈ వ్యాధి సంక్రమిస్తుంది దీన్ని గురించి మన ప్రజలు ఇప్పుడిప్పుడే తెలుసుకొంటూ, అలా చూస్తుండగానే ఇండియాలో ఎయిడ్స్ రోగులు బైటపడడం, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనూ కన్పించడం .... అంతలోనే ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో పల్లెపల్లెనా వాడవాడలా ఎయిడ్స్ రోగులు తామరతంపరలా వ్యాప్తిచెందడం...... 1990 దశకంలోనే ఇదంతా జరిగి పోతోంది.

మొదట్లో ఏదో హోమోసెక్సువల్స్‌లోనే వస్తోందన్నారు. కానీ, మామూలు మనుషుల్లోనూ కన్పిస్తోంది. ఆ తర్వాత వ్యభిచారుల్లో మాత్రమే వస్తోంది - అన్నారు.

కానీ ......

ఎయిడ్స్ వ్యాధి సోకిన వారంతా ఎక్కడో ఒక చోట ఎప్పుడో ఒకప్పుడు వేశ్యా గృహానికి వెళ్ళిన వారేనని అనుకోవడానికీ వీల్లేదు. ఏ పాపం ఎరుగని అమాయకుల్లో కూడా ఎయిడ్స్ వ్యాధి కన్పించింది.

ఇదెలా సాధ్యం ....?

ఇంజెక్షన్‌లు చేయింకునేప్పుడు, టీకాలు వేయించుకునేప్పుడు ఒకరికి వాడిన సూదులనే ఇంకొకరికి వాడడంవలన మొదటి వారి జబ్బు రెండో వారికి ఆ సూదుల ద్వారా సోకే అవకాశం వుందని అంటున్నారు

ఆఖరికి క్షురకుడి దగ్గర బ్లేడు కూడా ఎయిడ్స్ వ్యాధికి కారణం కావచ్చని, బార్బర్ షాపుకు వెడుతూ మనబ్లేడుని మనం కొనుక్కువెళ్ళాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది.

రోజులు గడుస్తున్న కొద్దీ ఇంకా ఎన్ని కొత్త విశేషాలు, కొత్త వ్యాధి లక్షణాలు, కొత్త కారణాలు ఇలా ఎన్ని రకాలుగా బైట పడుతాయోనని ప్రతి ఒక్కరూ ఆందోళన చెందుతున్నారు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి సోకినట్లుగా గుర్తించబడిన తర్వాత - వారిలో 50 శాతం మందికి 7 సంవత్సరాల లోపు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఆ వ్యాధి లక్షణాలు బైట పడతాయి.

శరీర బలాన్ని కాపాడే ఉపాయాల్ని అన్వేషించి ప్రయోగిస్తే ఈ వ్యాధి వలన కలిగే మరణాన్ని కొంత కాలం వాయిదా వేయవచ్చుగాని, "మరణం" అనేది మాత్రం 'తథ్యం' అంటున్నారు వైద్యులు. 1998లో ఈ పుస్తకం వెలువరించే నాటికి ఉన్న పరిస్థితి ఇది. ఈ పరిస్థితులు ఇంకా విస్తరిస్తాయే గాని, తగ్గిపోయి ఈ వ్యాధి పూర్తిగా అదృశ్యం అయ్యే సూచనలు కన్పించడం లేదు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి పిల్లల్లోనూ, వృద్ధుల్లోనూ త్వరగా బైటపడి త్వరగా మరణానికి దారి తీస్తోంది. వయసులో వున్నవారిలో కొంచెం ఆలస్యంగా ఈ ప్రమాదకర లక్షణాలు బైటపడవచ్చు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి వున్నదో లేదో ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా టెస్ట్ చేయించుకోవడమే మంచిది. ఎంతోమంది వైద్యులు కూడా ఎన్ని రకాల సూదులు ఎన్నిసార్లు చేతుల్లో గుచ్చుకొని వుంటాయో ...... నని కలవర పడిన సందర్భాలూ లేకపోలేదు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధికి ఎలీసా పరీక్ష.

"ELISA" అనే పరీక్ష చేయిస్తే ఎయిడ్స్ వ్యాధి వున్నదో లేదో తెలుస్తుంది. "ENZYME LINKED IMMUNO-SORBENT ASSAY" అనే పరీక్షకు సూక్ష్మరూపం "ELISA".

ఈ ఎలీసా పరీక్షలు "HIV" వైరస్ పాజిటివ్ వస్తే వెంటనే ఖంగారు పడకండి.

పనిలేదు. WESTERN BLOT TEST అనే ఇంకో పరీక్ష చేస్తే ఎయిడ్స్ వ్యాధి వున్నదో లేదో ఫైనల్‌గా తెలుస్తుందన్న మాట. అందుకని ఈ పరీక్షని "కన్‌ఫర్‌మేటరీ టెస్ట్" అంటారు. ఎలిసాపరీక్షకు షుమారు రు. 300/- వరకూ అవుతుంది. వెస్టర్న్ బ్లాట్ పరీక్ష రెండు వేల పై వరకూ ఖర్చు అవుతుంది. ఇది కూడా చూశాక గానీ, రోగికి ఎయిడ్స్ వ్యాధి వుందని తేల్చి చెప్పడానికి వీల్లేదు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి వుందని తేలితే ఏం చెయ్యాలి?

వెస్టర్న్ బ్లాట్ టెస్ట్‌లో కూడా పాజిటివ్ వస్తే - ఆ వ్యక్తికి ఎయిడ్స్ గురించిన సమాచారం చెప్పెయ్యడం అవసరం. దాచిపెట్టి ఉపయోగం లేదు. ఆ ఒక్క వ్యక్తిని కంట్రోల్లో పెట్టి ఉంచితే కొన్ని వందలమందికి ఆ వ్యక్తి ద్వారా ఈ వ్యాధిసోకే ప్రమాదం. నివారించగల్గుతాం అన్నమాట!

ఒక్క కొవ్వొత్తితో అనేక కొవొవ్వత్తులు వెలిగించవ్చన్న సూక్తి ఇక్కడ అక్షరాలా నిజం అవుతుంది కదా .....!! అందుకని!!!!

- ✪ ఎయిడ్స్ వ్యాధి సోకిందని తెల్సుకున్న తక్షణం రోగి మామూలు ఆరోగ్య పరిస్థితిని అంచనా వేసి, ఏ అవయవంలోనయినా, ఏమయినా తేడా వుందేమో చూడాలి.
- ✪ రక్తపరీక్ష, మూత్రపరీక్ష, మలపరీక్ష వగైరా రొటీన్‌గా చేసేవన్నీ చేస్తూ రోగిని అబ్జర్వేషన్‌లో ఉంచాలి.
- ✪ ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తులు X – Ray తీయించి చూడాలి.
- ✪ అవసరం అయితే 'టీ.బీ' సంబంధించిన మందులు వాడాలి.
- ✪ ఇంకెక్కడైనా ఏదైనా తేడా కన్పిస్తే దాన్ని కూడా సరిచేయాలి. ఎప్పటికప్పుడు వాడవలసిన మందులు వాడుతూ శరీరంలో అన్ని అవయవాలూ సక్రమంగా పనిచేసేలా చూడాలి.
- ✪" ZIDOVUDINE" అనే మందు లేటెస్ట్‌గా ఎయిడ్స్ వ్యాధి మీద పనిచేస్తున్నట్లు కనుగొన్నారు.
- ✪ నమ్మకమైన, ఎయిడ్స్ వ్యాధి పైన అవగాహన వున్న వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో వుండాలి!

ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో ఈ వ్యాధికి ఏమైనా చికిత్స వుందా?

కేవలం 10-15 సంవత్సరాల వ్యవధిలో ఒకసారిగా ఈ విశాల ప్రపంచం మీద విరుచుకుపడిన ఈ ఎయిడ్స్ మహమ్మారి గురించిన సరయిన అవగాహన కానీ, స్థిరమైన క్లినికల్ పిక్చర్‌గానీ ఇంత వరకూ లేదు.

ఈ వ్యాధిలో లోతుపాతుల్ని అర్థంచేసుకొని అవగాహన చేసుకోవడానికి ఇంకా చాలా సమయం పడ్తుంది. అందాకా ఈ యుగం మనుషులు ఈ వ్యాధికి తగిన మూల్యం చెల్లించక తప్పదు.

ఈ వ్యాధికి చికిత్స ఆయుర్వేద వైద్యంలో వుందని గానీ, లేదని గానీ ప్రకటించడం తొందరపాటు చర్య అవుతుంది.

ఎందుకంటే ఎయిడ్స్ వ్యాధి బైటపడడానికి 5 నుంచి 10 సంవత్సరాల కాలం పడ్తుంది.

ఈ మందులు పని చేశాయని గానీ, చేయలేదని గానీ నిర్ణయించడానికి కనీసం పది సంవత్సరాల కాలవ్యవధి కావాలికదా...?? ఈ వ్యాధి గురించి 1990 తర్వాతే ప్రపంచానికి అవగాహన కలగడం మొదలయ్యింది.

అందుకని, మదులు పనిచేశాయోలేదో తేల్చిచెప్పడం ఈ క్షణాన సాధ్యం కాదు.

ఆయుర్వేద శాస్త్ర రీత్యా ఇది "ఓజోక్షయ వ్యాధి"గా చెప్పడం జరిగింది. "శోష' ' అనే వ్యాధి లక్షణాలు దీంట్లో ముఖ్యంగా కన్పిస్తాయి.

ఓజస్సు అంటే శరీరంలో వెలుగు. దీన్నే "IMMUNITY" అంటాం. ఆ ఓజస్సు క్షయించిపోవడం గురించి శాస్త్రంలో చాలా చక్కని వివరణ వుంది.

స్వర్ణమాలినీ వసంతం - లక్ష్మీ విలాసరసం, త్రైలోక్య చింతామణి రసం, వసంత కుసుమాకరం, సిద్ధమకరధ్వజం, పూర్ణచంద్రోదయం వంటి శక్తివంతమైన ఔషధాలతో రోగి పరిస్థితిని బట్టి, తగిన అనుపానాలతో శ్రద్ధగా మందులు వాడేట్లయితే తప్పకుండా ఫలితం కన్పిస్తుంది!

రోగి బలాన్ని కాపాడుతూ, రోగి శరీరంలో వ్యాధినిరోధక శక్తిని కాపాడుతూ ఎప్పటికప్పుడు జాగ్రత్తగా లక్షణాల్ని గమనించి, తక్షణం శక్తివంతమైన మందులు వాడుతూ రోగిని కంటికి రెప్పలా చూసుకొంటే, ఈ వ్యాధిలోంచి మృత్యుశయ్యమించి రోగిని బైటకు తీసుకురావడం సాధ్యమే!

ఎయిడ్స్ వ్యాధి గురించి మరీ భయపడక్కర్లేదు:

ఎయిడ్స్ వ్యాధి భయంకర మైనదే కావచ్చు. కానీ, మరీ అంతగా గజగజా వణికి పోవలసిన అవసరం లేదు. ప్రభుత్వ యంత్రాంగం కూడా ఎయిడ్స్ వ్యాధి గురించి భయపెట్టే ప్రకటనలే చేస్తోంది గానీ, ఈ వ్యాధి సోకిన వారి అతీగతి ఏమిటో ఆలోచించడం లేదు. వారికి ఎటువంటి పునరావాసం కల్పించే ప్రయత్నాలేవీ జరుగుతున్నట్లు తెలీడం లేదు.

అశ్రద్ధ చేస్తే ఎయిడ్స్ వ్యాధి మాత్రమే కాదు ఏ వ్యాధి అయినా ప్రమాదకరమే! కృష్ణుడంతటివాడు కాల్లో ముల్లు (లేకపోతే బాణం) గుచ్చుకొని అవతారం చాలించాడు. కాబట్టి ఎయిడ్స్ వ్యాధి ఒక్కటే ప్రమాదకరం అనుకోనసరం లేదు. పొరబాటో, గ్రహపాటో ఈ వ్యాధి సోకిన తర్వాత చేయవలసినదేమిటన్నదే ప్రశ్న! ఎయిడ్స్ వ్యాధి కన్పించగానే ప్రాణం పోదు. మనం చేజేతులా ముదర పెట్టుకొంటేనే ప్రాణాపాయ స్థితి వస్తుంది.

ముదర పెట్టుకోకుండా ఉండాలంటే ఏం చెయ్యాలి...? శరీర బలం కాపాడుకోగలిగినంత కాలం ఎయిడ్స్ వ్యాధి రోగిని ఏమీ చెయ్యలేదు. కాబట్టి రోగి బలాన్ని కాపాడాలి. షుగర్, బీ.పి. వ్యాధుల్ని ఎలా అయితే కంట్రోల్లో పెట్టుకుంటామో అలాగే ఎయిడ్స్ వ్యాధిని కూడా కంట్రోల్లో పెట్టుకుని చిరకాలం దీర్ఘాయుష్మంతులుగా జీవించవచ్చు ఇందులో సందేహం ఏమీ లేదు.

చక్కటి వ్యాయామం, యోగ, బలకరమైన ఆహార నియమాలు, నియమబద్ధ జీవితం గడుపుతూ అత్యంత శక్తివంతమైన ఆయుర్వేద రసాయనాలు వాడుతూ ఉంటే ఈ వ్యాధిలో ప్రాణాపాయస్థితిని ఖచ్చితంగా వాయిదా వేయవచ్చు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి మీకు రాకూడదను కొంటే మీరు ఇలా ప్రవర్తించాలి:

ఇది వాత్స్యాయన కామసూత్రం కాదు. ఎయిడ్స్ వ్యాధి వ్యాపించకుండా వుండటానికి మనుషులు తప్పనిసరిగా పాటించవలసిన చికిత్సా సూత్రం. సాక్షాత్తూ చరకమహర్షి చెప్పినవి - ఇవిగో - ప్రత్యేకంగా మీ కోసం!!

1. స్త్రీలను అవమాన దృష్టితో హీనభావంతో తేలిక అభిప్రాయంతో చూడకండి. గౌరవ దృష్టితో చూడండి. గౌరవ భావం వున్నప్పుడు కన్పించిన ప్రతి ఆడదాన్ని కామదృష్టితో చూసే అలవాటు తప్పుతుంది. ఎయిడ్స్ వ్యాధి రాకుండా వుండాలంటే, ఇది ముఖ్య సూత్రం.
2. స్త్రీలతో అతి చనువును పెంచుకోకండి. ఉద్యోగాల్లోగానీ, వ్యాపారాల్లోగానీ, మిత్రబృందంలోగానీ, ఇరుగూ పొరుగూ వారితోగానీ స్త్రీలతో ఎంత వరకూ పరిచయం వుండాలో అంతే పాటించి అతిచనువును పెంచుకోకుండా వుండటం మీ ఆరోగ్యానికి మంచిది.
3. అపరిశుభ్రంగా వుండే స్త్రీనీ, లోపల రోగాలున్నాయేమోనని మీరు అనుమానించిన స్త్రీనీ, చర్మరోగాలున్న స్త్రీనీ దూరంగా వుంచి మాట్లాడండి. తేలికగానో ఉచితంగానో లభిస్తోందని ఇలాంటి ఆడవారితో లైంగిక సంబంధాలు పెట్టుకోకండి!
4. అందమూలేదు - ఆనందమూ లేదు - అన్పించిన ఆడవారిని అనవసరంగా

రెచ్చగొట్టి వారిలో కామోద్రేకాన్ని కల్గించకండి.

మీకు ఇష్టం కాని పనులు చేసే ఆడవారితో ఎప్పుడూ సెక్సు సంబంధాలు పెట్టుకోకండి.

ముఖ్యంగామీరంటే ఇష్టపడని స్త్రీతో, మీతో వైరంవున్న స్త్రీతో సెక్సు జరపకండి. ఇది మీకు చాలా ప్రమాదం.

విచ్చలవిడి సెక్సును అభిమానించి కోరుకునే ఆడవారితో ఎటువంటి సంబంధాలూ పెట్టుకోకండి.

5. పరాయివాడి భార్యనీ, ఇతరజాతీయురాలైన స్త్రీనీ అనుభవించాలని కోరుకోకండి. అలాంటి పరిస్థితులు ఏవైనా ముంచుకొస్తే మీకళ్ళ ముందు "ఎయిడ్స్ భూతం" కదలాడాలి. ఠక్కున మీరు ఆగిపోగల్గుతారన్నమాట!

అన్నీ బాగానే వున్నాయి. కానీ, ఇంత పురుష పక్షపాతం ఏమిటీ ..... ఎయిడ్స్ వ్యాధి ఆడవారిలో కూడా ఎక్కువగానే వుంది మరి. ..... స్త్రీల గురించి ఒక్క ముందు జాగ్రత్తా చెప్పలేదేం?" అని స్త్రీ మూర్తులు నా మీద ఆగ్రహించకండి.

ఇక్కడ చెప్పిన హితోపదేశాలన్ని కేవలం ఆడవారి విషయంలో మగవారు పాటించవలసినవే కాదు. అలాంటి మగవారితో ఆడవారు కూడా సమానంగానే దూరాన్ని పాటించగలిగితే ఎయిడ్స్ వ్యాధి అంతరించినట్లే!!

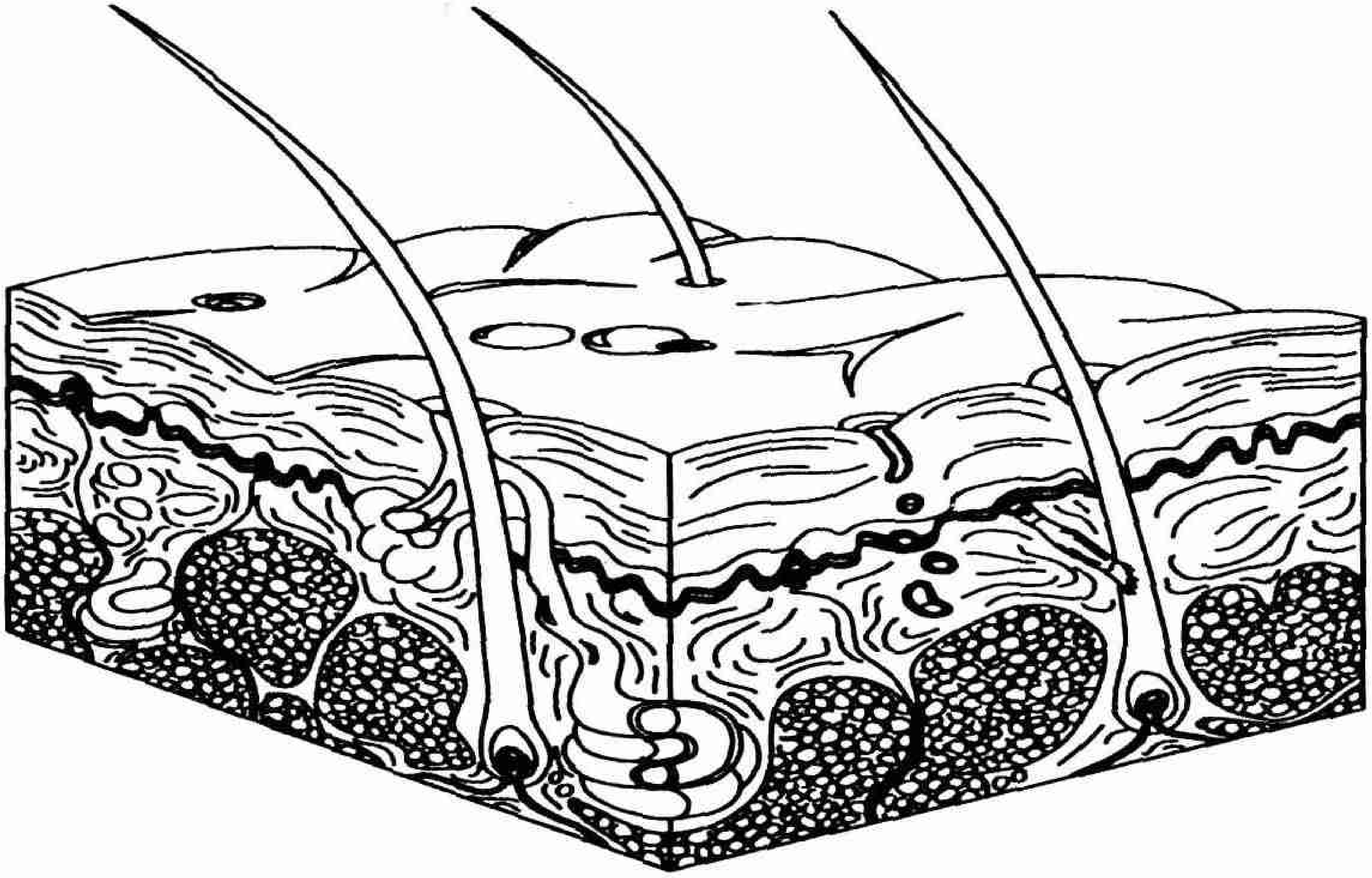
జిడ్డుకారే ముఖం - ఎండిపోతున్న చర్మం:: సౌందర్యాన్ని దెబ్బతీసే అంశాలు

కొందరి చర్మం ఎండిపోయినట్లు గరుకుగా వుంటుంది. ముసలివాళ్ళ చర్మంలా వుందని బాధకలుగుతుంది. ఇంకొందరి చర్మం ఎప్పుడూ జిడ్డుకారుతూనే వుంటుంది. ముఖం కడుకున్న రెండు నిమిషాలకే జిడ్డుముఖం నల్లగా అయిపోతోందని వారి బాధ.

చర్మం ఎండిపోయినట్లుండడానికి ముఖ్యకారణం : చర్మం పైపొరల్లో వుండే చెమ్మని ఆవిరైపోకుండా లిపిడ్స్ (ఒక రకం క్రొవ్వు పదార్థాలు) వంటివి సంరక్షిస్తుంటాయి. ఈ ప్రక్రియలో తేడా రావడం వలన చెమ్మ ఇగిరి పోయి చర్మం ఎండినట్లవుతుంది.

చర్మంలో వుండే స్వేద గ్రంథుల్లోంచి సీబమ్ అనే జిడ్డు పదార్థం పరిమితి వాటి విడుదల అవడం వలన ముఖం జిడ్డుగా వుంటుంది.

చర్మం ఎండిపోయినట్లున్నా జిడ్డుకారుతూ వున్నా ...... ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వంశపారంపర్య కారణాలవలన మాత్రమే వస్తుంది.



వీటికి తోడు హార్మోన్లలో తేడాలు, అధికంగా ఎండలో తిరగడం తేమ తక్కువగా వున్న వాతావరణం .... ఇవి కూడా చర్మం మీద రకరకాల ప్రభావాన్ని కల్గిస్తాయి. సూర్యరశ్మి వలన చర్మం మీద దుష్ట ప్రభావం ఇటీవలికాలంలో చాలా ఎక్కువగా వుంది. అందుకు కారణం సూర్యరశ్మిలో వుంటే అల్ట్రావయొలెట్ కిరణాల దుష్ట ప్రభావమే! వాతావరణ కాలుష్యానికి ఓజోన్ పొర విధ్వంసం వలన ఈ దుస్థితి వస్తోంది!!

అంతే కాదు కాస్టిక్‌సోడా వంటి క్షారాలతో తయారయ్యే సబ్బుల్ని మనం వాడ్తున్నాం. మనం వాడే సబ్బులన్నీ క్షార గుణం కల్గినవి! ఈ క్షారాలు చర్మంపై పొరల్లో వుండే జిడ్డుతోపాటు ఉపయోగపడే లిపిడ్స్ వంటి వాటిని కూడా తొలగిస్తాయి. లిపిడ్స్ చర్మంలో తేమను లేక చెమ్మను నిలబెట్టి వుంచుతాయి. అవి సబ్బు వాడకం వలన కొట్టుకు పోయ్యే సరికి చర్మం తడిలేకుండా ఎండినట్లవుతుంది.

ఆడవారికైనా, మగవారికైనా ఇది సమానమై బాధే! కాకపోతే స్త్రీలు ముఖం గురించి ఎక్కువగా పట్టించుకొంటారు. మగవారు తోసుకుతిరిగేస్తారు. అయితే - ఎండలో తిరగడం ఆపేసినంత మాత్రాన ''డ్రైస్కిన్'' - ఎండిపోయినట్లుండే చర్మం మామూలుగా అయిపోవాలనే రూలేమీ లేదు.

మోయిశ్చరైజర్స్, కోల్డ్ క్రీమ్స్, వేనిషింగ్ క్రీమ్స్ ఇలాంటివి వాడితే ఈ బాధలు తగ్గుతాయా......?

మోయిశ్చరైజర్లు అంటే చర్మానికి తడిని ఇచ్చేవి. ఈ క్రీముల వలన చర్మంలోకి తడి చేరుతుందా......? చర్మంలోకి తడి బైటనుంచి లోపలికి రాదు. లోపలిదిలోపలే

తయారై చర్మాన్ని తేమగా వుంచాలి. కాబట్టి సౌందర్య సాధనాలుగా ఇప్పుడు మార్కెట్లో దొరికే వాటి మీద అతిగా ఆధారపడిపోవడం అంత మంచిదికాదు

- ✪ చర్మాన్ని ఔషధాయుక్తతైలాలతో మర్దన చేయడాన్ని అభ్యంగనం అంటారు. చక్కటి వనమూలికలతో చర్మ సౌందర్యాన్ని సంరక్షించి ద్రవ్యాలతో సున్నిపిండితో నలుగుపెట్టుకొని, బాగా ఆరిన తర్వాత వలిచి స్నానంచేయడమే శ్రేయస్కరం.
- ✪ అత్యంత విలాసవంతంగా,ఎంతో ఖరీదు పెట్టి మోజుపడి అంతకన్నా ఫేషియల్ క్రీములు, ఫౌండేషన్లు మోయిశ్చరైజర్లు వాడుకున్నా వాడుకోకపోయినా సున్నిపిండితో నలుగు పెట్టుకోవడం మాత్రం ఎక్కువ ప్రయోజనాన్ని ఇస్తుందనేది వాస్తవం!!
- ✪ ఎండలో ఎక్కువగా తిరగడం వెంటనే ఆపండి. చర్మ సౌందర్యం కాపాడు కోవాలంటే ఎండని తప్పించాల్సిందే! ఒక వేళ ఎండలోకి వెళ్ళినా శరీరం మీద ఎండతగలకుండా గొడుగు వంటి ఆచ్ఛాదనాలు వాడుకోవడం మంచిది.
- ✪ నీడపట్టునే ఉంటే సరిపోతుంది. ఏసీ రూముల్లో కూర్చున్నంత మాత్రాన ముఖం జిడ్డుకారకుండా ఆగదు.

మీ చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోండి:

చర్మం ఎండిపోయినట్లు, పగిలిపోయినట్లు, గరుకు బారినట్లుగా ఉండటాన్ని జెరోడెర్మా అంటారు.

1. చర్మం ఇలా మారిపోవడానికి ముఖ్యమైన కారణం చర్మం మీద వుండే జిడ్డు పదార్థానికి సంబంధించిన మార్పులు ఏవో చోటు చేసుకోవడమే! సెబోరిక్ డెర్మటైటిస్ అనే ఈ వ్యాధిలో చర్మం ఎర్రగా పొక్కినట్లయి పైన పొలుసులు కట్టినట్లుంటుంది.
2. థైరాయిడ్ గ్రంధి లోపంలో కూడా ఈ విధంగా చర్మం గరుకుబారినట్లు, ఎండినట్లు, చెమటపట్టకుండా ఉంటుంది. శరీరం ఎప్పుడూ జ్వరం వచ్చినట్లుండవచ్చు కూడా.
3. సొరియాసిస్ అనే చర్మ వ్యాధిలో చేప మీద పొలుసుల్లా చర్మంపై పెద్ద పెద్ద పొలుసులు కట్టి, విపరీతమైన దురద ఉంటుంది.
4. ఎ విటమిన్ లోపంలోనూ చర్మం ఎండినట్లవుతుంది. ఇలాంటి వ్యక్తుల్లో సాధారణంగా దృష్టిలోపం, రేచీకటి వంటివి కూడా ఉండవచ్చు.

5. లివర్ జబ్బులు కొన్నింటిలో కూడా చర్మం తన సహజమైన మార్దవ గుణాన్ని కోల్పోతుంది. ఇలా చర్మం ఎండినట్లు గరుకుగా మారడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. ఇవేవీ కాకుండా వంశపారంపర్యంగా కూడా కొందరి చర్మం గరుకుగా ఉండవచ్చు. కాబట్టి పై కారణాల్లో దేనివలన చర్మం మృదుత్వాన్ని కోల్పోతుందో మొదట తెలుసుకోవాలి. ఆ వ్యాధికి చికిత్స చేస్తే గానీ చర్మంలో మార్పు రాదు. "పిండతైలం" అనే ఆయుర్వేద ఔషధం చర్మాన్ని గరుకు లేకుండా చేయడంలో చక్కగా ఉపయోగపడ్తుంది. కొద్దిగా రాసి, సరిపడిందో లేదో చూసుకొని, రోజూ ఈ తైలంతో గరుకుగా ఉన్న చర్మం మీద మర్దన చేస్తే చర్మం తన సహజ స్థితికి వస్తుంది. దాని కన్నా ముందు - చర్మానికి ఈ దుస్థితి రావడానికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవడం అవసరం.

చర్మరోగాల్లో వాడుకోవడానికి చరకుడు చెప్పిన ఓ సున్నిపిండి!

శరీరం కాంతివంతంగా వుండేందుకు చరకుడు చెప్పిన సున్నిపిండి ఫార్ములా .... ఇదిగో ....మా పాఠకుల కోసం ప్రత్యేకం....

చెంగల్వకోష్టు,	పసుపుకొమ్ములు
మ్రాని పసుపు	తులసి ఆకులు కొమ్మలు
వేప చెట్టుబెరడు	అశ్వగంధ
దేవదారు	మునగకాడలచెట్టుబెరడు
ఆవాలు	ధనియాలు
తుంగముస్తలు	

ఇవన్ని సేకరించండి వీటిలో దొరికినవి వాటిని దొరికినట్లు తెచ్చుకొని ఎండబెట్టండి బాగా ఎండిన తర్వాత దేనికదే మెత్తగా దంచి, వస్త్రగాలితం పట్టండి. ఇప్పుడు అన్ని ఒకే సమానమైన కొలతలో కలిపి ఒక సీసాలో అట్టే పెట్టుకోండి.

ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట శరీరానికి నువ్వులనూనె రాసుకోండి. ఇప్పుడుచెప్పిన ఈ నలుగుపిండి 1-2 చెంచాలు ఇవతలికి తీసి, పుల్లటి మజ్జిగ కలిపి, పేస్ట్‌లాచేసి ఒళ్ళంతా పట్టించుకొని, ఆరిన తర్వాత బాగా వలిచి, స్నానం చేయండి.

శరీరంలో దురదలు, బొబ్బలు, పొడలు, నల్లమచ్చలు, వాపులు, పొక్కులు, గజ్జి, తామర... ఇలాంటివి తగ్గుతాయి. త్వరగా తగ్గేందుకు, అవి శరీరం అంతా పాకకుండా కాపాడేందుకు ఈ నలుగుపిండి ఉపయోగపడ్తుంది.ముఖం జిడ్డు కారడం చర్మం ఎండిపోవడం కూడా తగ్గుతాయి.

చర్మ వ్యాధులకు దిగుళ్ళే ముఖ్యకారణం

మనసు పాడుచేసుకోకండి. మీ చర్మ సౌందర్యం కూడా పాడైపోతుంది. అవును.... దిగుళ్ళు, ఆందోళనలు, మీ మనసునే కాదు, మీ చర్మాన్ని కూడా చెడగొడతాయి. ఎగ్జిమా, దద్దుర్లు, దురదలు, సొరియాసిస్, బొల్లి, ఆఖరికి మొటిమలు కూడా మానసిక స్థితి సరిగా లేకపోతే పెరిగిపోతాయి.

ఆందోళన, చింత, శోకం, దిగులు...... ఇలాంటి మానసిక లక్షణాల్ని "స్ట్రెస్" అంటారు. స్ట్రెస్‌కు తీవ్రంగా లోనయినప్పుడు శరీరంలో కొన్ని రకాల రసాయన పదార్థాలు తయారౌతాయనీ, అవి నాడీవ్యవస్థ ద్వారా చర్మంపై పొరల్లోకి చేరుతాయనీ, ఈ రసాయనాలే ఎలర్జీని కల్గించి వివిధ చర్మ వ్యాధులకు కారణమౌతాయనీ పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

చర్మ వ్యాధుల్లో స్ట్రెస్‌కు తరచూ లోనయ్యే వ్యక్తులు బొల్లి వ్యాధిలోనూ, సొరియాసిస్ వ్యాధిలోనూ ఎక్కువగా కన్పిస్తారు. సహజంగా ఎలర్జీ లక్షణాలున్న వారు స్ట్రెస్‌కు గురయినప్పుడు ఆయా ఎలర్జీ లక్షణాలు కూడా మళ్ళీ మళ్ళీ తిరగబెడ్తుంటాయి.

చర్మవ్యాధులు ఎంతకీ తగ్గకుండా, చికిత్సకు లొంగకుండా బాధపెడ్తుంటే, మానసిక కారణాలు కూడా వున్నాయేమో తెల్సుకోవాల్సి వస్తుంది. మనసు సంతోషంగా వుంటే మనిషికి ఎదురేముంటుంది చెప్పండి. అదీ చర్మ వ్యాధుల విషయంలో మరీ ముఖ్యంగా!

స్ట్రెస్‌లోంచి మనసు, మనిషి బైటకు రావాలంటే అనవసరంగా ఆలోచించటం మానివేయండి, దిగుళ్ళు పెంచుకోకండి.... ఇలా సలహాలు చెబితే ప్రయోజనం లేదు. ఒకే ఒక్క పరిష్కారం వుంది. అది ఆలోచించేందుకు తీరిక లేకుండా చేసుకోవడమే. మీకు మీరు ఏదో ఒక పని కల్పించుకోండి. మనసును డైవర్ట్ చేసి, ఆందోళన కల్గించే విషయాల మీంచి మనసును పక్కకు మళ్ళించండి. చర్మవ్యాధులేకాదు, చాలా వ్యాధులు తగ్గుతాయి.

మగపిల్లల్లో స్తనాలు పెరిగితే ఖంగారు పడకండి.

యవ్వనంలోకి వస్తున్న కొందరు మగపిల్లల్లో ఆడపిల్లలకు వచ్చినట్లే "స్తనాలు" పెరగడం జరుగుతుంటుంది.

వాటిని చూడగానే, తనకు మగతనం లేదనీ, ఇంక భవిష్యత్తులో తాను సెక్సుకు పనికి రాననీ ఈ మగపిల్లలు ఖంగారు పడడం, నిరాశ చెందడం సహజమే!

అది అంత ఖంగారుపడవలసిన విషయంకాదని ధైర్యం చెప్పడానికే ఈ నాలుగు మాటలు వ్రాస్తున్నాను. మగవాళ్ళకి స్తనాలు పెరగడాన్ని "గైనకోమాస్టియా -" అంటారు.

- యవ్వనకాలంలో మగపిల్లల్లో రెండువైపులగానీ, ఒకవైపునగానీ స్తనాలు ఆడవారికి పెరిగినట్లే పెరగడానికి కారణం హార్మోన్లు.

  కేవలం ఇదే కారణంతో స్తనాలు వస్తున్నట్లయితే, చిన్న ఆపరేషన్ చేసి, ఆ స్తనాలలోపలి పదార్థాన్ని తీసేస్తే ఛెస్ట్ మామూలుగా అవుతుంది. అంతే! దాని గురించి అంతగా ఆందోళన పడేదేమీ లేదిక్కడ.
- కొన్ని రకాల వ్యాధులు - థైరాయిడ్, లెప్రసీ, లివర్‌జబ్బులు - ఇలా అనేకరకాల వ్యాధుల్లో మగ పిల్లలకు స్తనాలు పెరగవచ్చు. కాబట్టి వైద్యులు ఆయా వ్యాధులకు కావలసిన పరీక్షలు చేసి వ్యాధి నిర్ధారణ చేస్తుంటారు. వారికి ఆ పరీక్షలు చేసే అవకాశం ఇవ్వండి.
- స్థూలకాయం వున్నవారు, బాగా ఒళ్ళు ఎక్కువగా వుండడం చేత, అక్కడ కూడా కొవ్వు పెరిగి స్తనాలే అనిపించేట్లు కన్పిస్తాయి. ఒళ్ళు, కొవ్వు తగ్గితే ఇవికూడా తగ్గుతాయన్నమాట.
- ఉరోపంజరానికి, ఛెస్ట్‌కు సంబంధించిన కండరాలకు వచ్చే జబ్బులు కూడా స్తనాలు మగపిల్లల్లో పెరిగేందుకు కారణం అవుతాయి.

ఒక్కోసారి ఈ పెరిగిన స్తనాల్లో మగపిల్లలకు కొద్దిగా నొప్పి వుండడం, ఏవో గడ్డలు కట్టినట్లుండడం వంటివి కూడా జరగవచ్చు.

వీటికి చికిత్స కారణాన్ని బట్టి వుంటుంది. అకారణంగా వచ్చే వాటిని ఆపరేషన్ చేసి తీసివేస్తారు అంతే!!

అజీర్తిని పటాపంచలు చేసే నిమ్మరసం పానకం

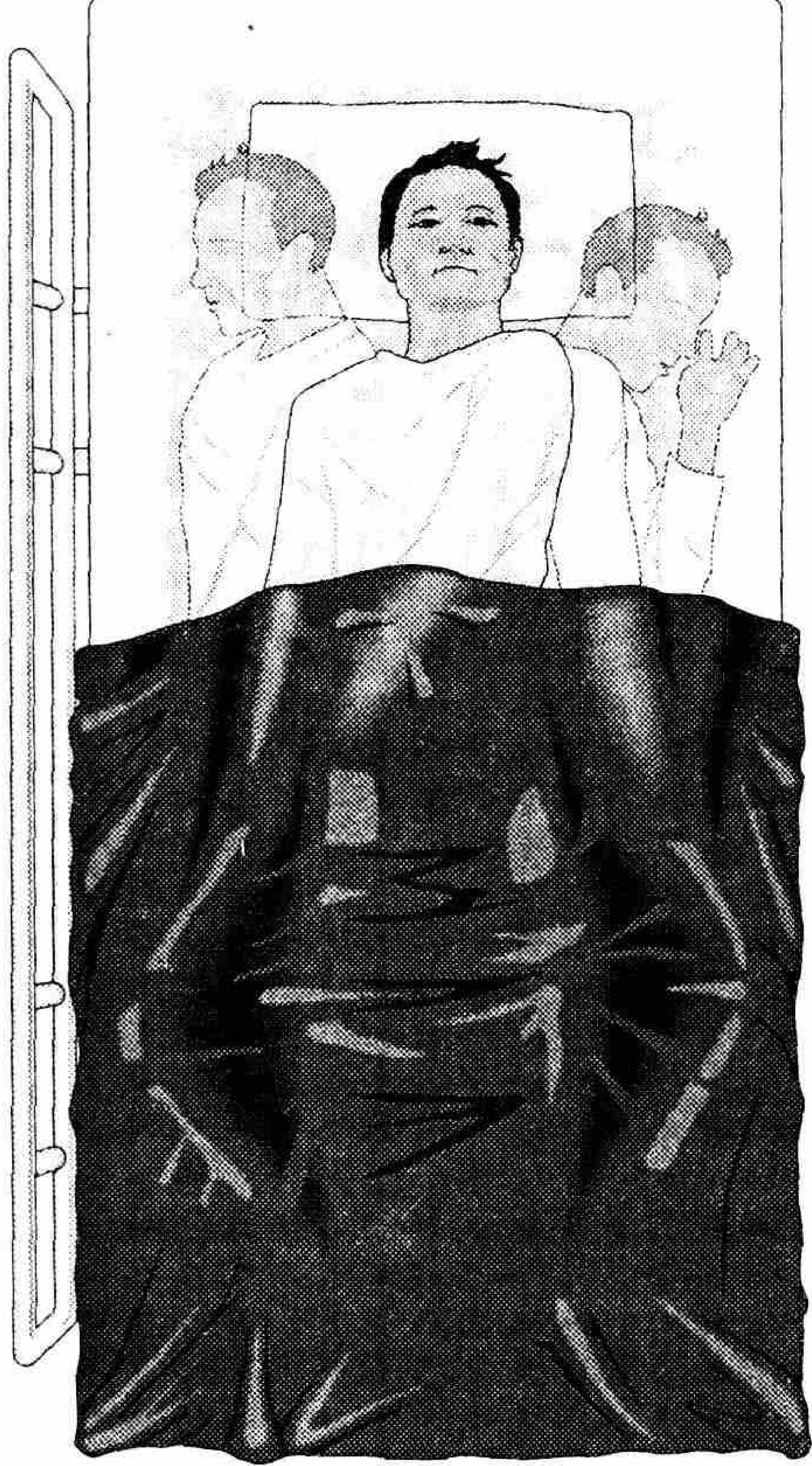
నిమ్మకాయల్ని మనం షర్బత్‌గానూ, ఆహారపదార్థాలలో రుచికోసం మాత్రమే వాడుకొంటున్నాం. దీన్ని అనేక రకాల వ్యాధుల్లో ఔషధంగా మనకు మనమే తయారుచేసుకొని ప్రయోగించవచ్చు.

1. ఒక భాగం నిమ్మపండ్ల రసానికి ఆరు భాగాలు పంచదార నీళ్లు కలిపి తగినంత లవంగాలు, మిరియాలు దంచి ఈ మిశ్రమంలో చేర్చి, వడగట్టి రెండుపూటలా రోజూ త్రాగండి. అన్నం తినబుద్ధి కావటల్లేదనే వారికి ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. కడుపులో వాతాన్ని పోగొట్టి జీర్ణశక్తిని పుట్టిస్తుంది. రుచిని కల్గిస్తుంది. తిన్నది అరిగేలా చేస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని పోగొడ్తుంది.
2. దీన్నే నిలవవుండే పద్ధతిలో కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు.

- నిమ్మపండ్ల రసంలో తగినంత దంచిన అల్లం కలిపి ఒక గిన్నెలో పోసి తగినంత పంచదార వేసి సన్నసెగన కాచి తగినంత ఉప్పుగానీ, సౌంధవ లవణం కానీ కలిపి వడబోసి బాగా చల్లారిన తర్వాత ఒక సీసాలో నిలవపెట్టుకోండి. దీన్ని "జంబీరాది పానకం" పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో అమ్ముతారు.
- దీన్ని మూడు నాలుగు చెంచాల మోతాదులో నేరుగా గానీ నీళ్లలో కలిపిగానీ తీసుకోవాలి. భోజనానికి ముందుగా రోజూ రెండు మూడుసార్లు త్రాగితే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. శరీరంలో వేడి తగ్గుతుంది. వాత వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది. బీ.పి. వ్యాధిలో కూడా బాగా పనిచేస్తుంది.
- అన్నహితవు లేనప్పుడు, వాంతి వికారాలుగా వున్నప్పుడు అరచెంచా మందు చొప్పున దీన్ని నాకిస్తూ వుంటే వికారం తదితర బాధలు నెమ్మదిస్తాయి.
- కూర్చుని లేచేప్పుడు గానీ, పడుకున్నప్పుడు గానీ, కళ్ళు తిరుగుతున్న వ్యాధిలో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.
- రక్త క్షీణతతో బాధపడ్తున్న వారికి ఇది మంచి ఔషధం.
- చేదుగా కారంగా వుండే మందులు వేసుకుంటున్నప్పుడు దీన్ని అనుపానంగా తీసుకుంటే వికారం పుట్టకుండా వుంటుంది.
- వేసవి కాలం వడదెబ్బ తగలకుండా ఇది కాపాడుతుంది.

కమ్మటి నిద్రకు తియ్యటి చిట్కాలు

నిద్రపట్టకపోవడానికి (INSOMNIA) కారణాలు చాలా వున్నాయి. వయసు పెద్దదై వార్ధక్యం వస్తున్న కొద్దీ నిద్రించే సమయం తగ్గిపోతుంది. ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు ఆర్థిక సమస్యలు వృత్తి వ్యాపారాలలో చిక్కుల వలన కూడా నిద్రపట్టక పోవచ్చు. అజీర్తి, మలబద్ధకం కూడా నిద్రానాశనానికి ముఖ్య కారణాలు. మద్యపానం, ధూమపానం చేసే అలవాటున్న వారికి త్వరగా ఈ నిద్రపట్టని వ్యాధి సోకే అవకాశం వుంది. రోజూ ఇంట్లో తప్పనిసరి ఆహార పదార్థంగా మనం పదే పదే త్రాగే కాఫీ, టీలు కూడా నిద్ర నాశనాన్ని కల్గించి బాధిస్తాయని చాలా మందికి తెలియదు. నిద్ర పట్టాలంటే పై కారణాలన్నింటినీ వదిలేయాలని మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్పాల్సిన అవసరం వుండదు కదూ....



- ✪ మనసుకు, మెదడుకు, శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి ఇస్తే గానీ నిద్ర పట్టదు.
- ✪ నూనెతో తలను, శరీరాన్ని మర్దన చేయించుకొని తలంటు పోసుకుంటే చక్కటి నిద్ర వస్తుంది.
- ✪ రాత్రిపూట పెరుగు వేసుకుని అన్నం తినండి. మంచి నిద్రాజనకంగా పనిచేస్తుంది.
- ✪ పడుకునేప్పుడు ఆనంద భైరవి ఒక మాత్ర, మాదీ ఫలరసాయనం రెండు మూడు చెంచాలు తీసుకొని, గ్లాసు పాలలో అశ్వగంధాది చూర్ణం 2 చెంచాలు కలపి త్రాగండి. రోజూ ఇలా త్రాగితే కమ్మటి నిద్ర పడ్తుంది. ఈ మందులన్నీ ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరికేవే. నిరపాయకరంగా ఎటువంటి హానీ చేయకుండా పనిచేస్తాయి. ఎవరైనా వాడుకోవచ్చు.

పైన చెప్పిన కారణాలు ఏవీ లేకుండానే నిద్రపట్టని వ్యాధి వస్తే మీకు దగ్గరలో వున్న ఆయుర్వేద వైద్యుడి సలహా పొందండి.

"మూతి వంకర" ఏర్పడే వాత వ్యాధికి ఆయుర్వేద చికిత్స వుంది!

మిగతా శరీరం అంతా బాగానే వుండి, కేవలం ముఖానికి మాత్రమే వచ్చే పక్షవాతాన్ని "బెల్స్ పాల్సీ" అంటారు. నిజానికి ఇది పక్షవాతం లాంటిదే గానీ 'పక్షవాతం' కాదు. మెదడులో నాడీ వ్యవస్థ మీద వైరస్ సూక్ష్మ జీవులు దాడిచేయడం వలన బెల్స్ పాల్సీ వస్తుంది. మూతి ఒకవైపుకు తీసుకుపోతుంది. రుచి తెలియదు. నీరు ఎండిపోయినట్లుంటుంది. లేదా కన్నీళ్ళు బొట్లు బొట్లుగా కారుతుంటాయి. ఒక్కోసారి మాడు మొద్దుబారినట్లుంటుంది. ముఖం మీద తిమ్మిరి ఎక్కినట్లుంటుంది. కన్ను మూతబడదు. నుదురు మీద ముడుతలు రావు.. ఈల వేయలేరు. మాట స్పష్టంగా రాదు. ఒక నెలరోజుల్లోపు ఈ లక్షణాలు పూర్తిగా తగ్గిపోతుంటాయి. సాధారణంగా! కానీ, లోపల నాడీ వ్యవస్థ దెబ్బతింటే మాత్రం గట్టి చికిత్స అవసరం అవుతుంది. ప్రెడ్నిసోలోన్ బిళ్ళలు ఈ వ్యాధిలో ఇస్తారు గానీ, దాని ఫలితం అంతగా వుండదని ఆధునిక పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

ఆయుర్వేదంలో ఈ వ్యాధిని "అర్ధిత వాతం" అంటారు. కాలాగ్ని రుద్రరసం, ప్రతాపలంకేశ్వరరసం, వాత విధ్వంసిని, రసరాజరసం, లోహసావీరం, వాతగణాంకుశం, వాత రక్షసం, మహాయోగ రాజగుగ్గులు వంటి అద్భుతమైన ఔషధాలు ఈ వ్యాధిపైన పనిచేసేవి వున్నాయి. దూలగొండి మొక్క అందరికీ తెలుసు. పల్లెటూళ్లలో ఎక్కడపడితే అక్కడ దొరుకుతుంది. దాని ఆకు మీద నూగు తగిలితే దురదపుడుతుంది. ఈ మొక్కతో మనకు పనిలేదు. దాని గింజలు ఈ వ్యాధిపైన బాగా పనిచేస్తాయి. ఈ గింజల్ని ఆవు పాలలో ఉడికించి ఎండించి మెత్తగా దంచి, సీసాలో భద్రపరుచుకోండి. 1 చెంచా పొడి చొప్పున ఉదయం సాయంత్రం పాలలో కలుపుకొని త్రాగండి. రోజూ తాగుతుంటే ఈ వ్యాధి తప్పకుండా తగ్గుతుంది.

కేవలం మినప పిండితో ఆవిరికుడుములు తయారు చేసుకొని రోజూ తినండి....తప్పని సరిగా! ముఖానికి మాత్రమే వచ్చే ఈ 'అర్ధితవాతం' అనే పక్షవాత వ్యాధి చాలా కాలంగా నిలబడిపోయి, మూతి వంకర తగ్గకపోవడం, మాటస్పష్టంగా రాకపోవడం ఇలా బాధపడ్తున్న వారికి ఆయుర్వేద వైద్యంలో మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

వాత వ్యాధులన్నింటిలో ఏవిధంగా ఆహార జాగ్రత్తలు తీసుకుంటామో, ఈ ముఖ వాతంలోనూ అదేవిధంగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ కండరాలు వంకర పోయిన వాటిని అద్దంలో చూసుకుంటూ, వాటిని ఇవతలకు లాగుతూ సరిచేసుకోవడం ఈవ్యాధిలో ఒక వ్యాయామంగా ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం చెప్తుంది.

గోరింత గోరింట కొండంత వైద్యం

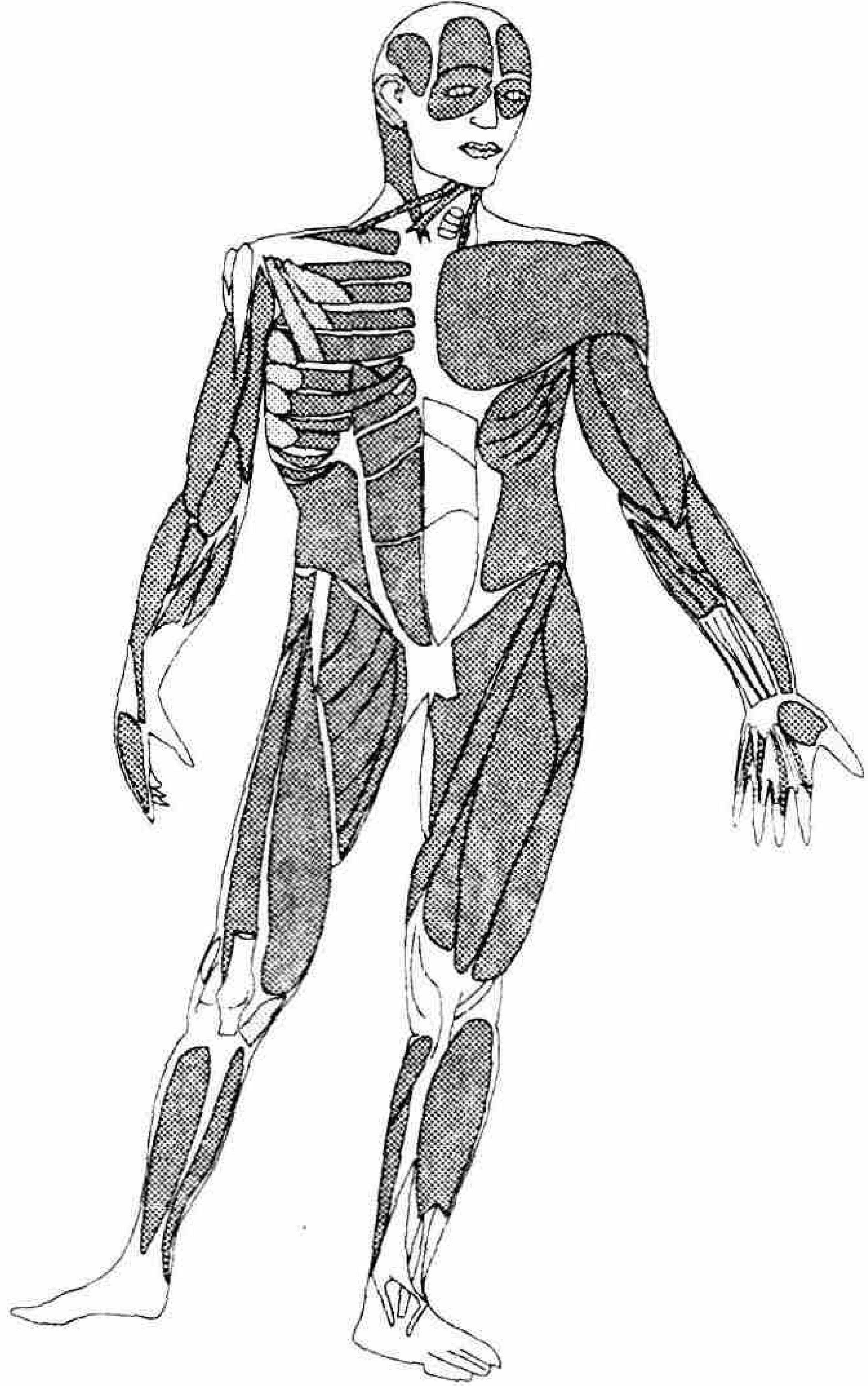
గోరింటాకు అరిచేతులకు, పాదాలకూ రంగునిచ్చేందుకోసం ఆడవాళ్ళు వాడుకునే సౌందర్య సాధనం మాత్రమేనని చాలామందిలో వున్న అభిప్రాయం. అంతకన్నా ఎక్కువగా దాని ఉపయోగాలు పెద్దగా తెలియకపోవడంతో ఫ్రీగా దొరికే ఈ అద్భుత వనమూలికని మనం ఏ మాత్రం సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోతున్నాం. గోరింటాకు మొక్కలో ఆకులు, వేళ్ళు, బెరడు, పూలు, గింజలు అన్నీ ఆరోగ్యాన్ని కల్గించేవే!

1. గోరిటాకుని మెత్తగా నూరి నీళ్ళలో వేసి బాగా ఉడికించి చల్లార్చి ఆ నీటితో పుళ్ళని కడిగితే పుళ్ళు త్వరగా మాడుతాయి. కాలిన చోట పూస్తే చల్లగా వుంటుంది. ఆకుని నూరి కడితే పుళ్ళు తగ్గుతాయి.
2. ఆకులను నూరి ఉడికించి నీరుని బాగా పుక్కిలిస్తే నోటిపూత, టాన్సిల్‌వాపు, పళ్ళు చిగుళ్ళలోంచి నెత్తురు కారడం తగ్గుతాయి.
3. గోరింటాకుని నూరి నూనెలో వేసి బాగా ఉడికించి చల్లార్చి ఆ నూనెని పుళ్ళు మీద గానీ, కాలిన చోట గానీ, గాయాల మీద గాని కొద్దిగా రాస్తే త్వరగా మాడుదలకొస్తాయి.
4. చలిజ్వరంలో గోరింటాకు లేత ఇగుళ్ళను నూరి నీళ్ళలో కలిపి త్రాగితే జ్వరం తీవ్రత తగ్గి త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.
5. గోరింటాకు గింజలు మెదడు జబ్బులతో బాధపడేవారికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఫిట్స్ జబ్బు, మూర్ఛలు, హిస్టీరియా నరాల బలహీనతలున్న వారికి రోజూ గోరింటాకు గింజలు ఇస్తే ఈ జబ్బుకు వాడ్తున్న మందులు త్వరగా పనిచేసి, వ్యాధిని కంట్రోల్లోకి తీసుకువస్తాయి. గోరింటాకు గింజల్ని ఎండించి మెత్తగా నూరి ఓసీసాలో భద్రపరచుకోండి. వ్యాధి తీవ్రతని బట్టి 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా మొతాదులో రెండు పూటలా తెనెతో కలిపి, తినిపిస్తే ఈ వ్యాధుల్లో ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.
6. గోరింటాకు పువ్వులు మంచి నిద్రాజనకాలు వీటిని ఎండించి దంచి రాత్రిపూట 1/2 చెంచా పొడిని తేనెతో తీసుకుని పాలు త్రాగి పడుకుంటే కమ్మని నిద్ర వస్తుంది. గోరింట పువ్వులతో దిండు తయారుచేసుకుని తలకింద పెట్టుకుని పడుకున్నా మంచి నిద్రపడ్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది.

7. గోరింటాకుని మెత్తగా నూరి చిక్కటి రసం తీసి ఆ రసంలో కొద్దిగా స్పిరిట్ కలిపి అరికాళ్ళకు రాసుకుంటే పాదాల మంటలు నెమ్మదిస్తాయి.
8. గోరింటాకు చెట్టు బెరడుని ఎండబెట్టి, దంచి పావుచెంచా పొడిని రెండు పూటలా తేనెతో తీసుకోండి. ఎలర్జీ వలన చర్మంపైన కన్పించే దురదలు, దద్దుర్లు, నల్లమచ్చలు, తెల్లమచ్చలు వంటి వ్యాధుల్లో ఈ చిట్కా ఎంతగానో ఉపయోగపడ్తుంది.
9. చెట్టుబెరడు, ఆకులు తీసుకుని ఎండించి మెత్తగా నూరి చర్మానికి నలుగు పెట్టుకొంటే చర్మ వ్యాధులన్నింటినూ మంచిది.

కండరాలను శుష్కింపచేసే భయంకర వ్యాధి - మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీ

ఒక మనిసిని చూస్తూండగానే నిలువునా నిశ్చేష్టుణ్ణి చేసే అతి భయంకరమైన వ్యాధి "మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీ" పుట్టుకతోనే ఈవ్యాధికి సంబంధించిన అంశాలు మనిషిలో ప్రవేశించి, వయసువచ్చే నాటికి మనిషిని కుప్పకూల్చి విసిరి పారేస్తుంది ఈ వ్యాధి, కండరాలు శిధిలం అయిపోవడం ఈ వ్యాధి లక్షణం.



శాస్త్రజ్ఞానం ఇంత అభివృద్ధి చెందినా శరీరంలోని కండరాలు శుష్కించిపోయి శిధిలం అయిపోవడానికి ఖచ్చితమైన కారణం కనుక్కోలేకపోవడాన ఈ వ్యాధికి చికిత్స అసాధ్యమైపోయింది.

1. తుంటి ఎముకల చుట్టూ వున్న కండరాలు బలహీన పడడంప్రారంభించినప్పుడు. పిల్లలు నిదానంగా నడవడం, పరిగెత్తలేక పోవడం, నడుస్తూ నడుస్తూ పడిపోవడం, మెట్లెక్క లేక పోవడం ఇలా అవస్త పడ్తుంటారు. ఈ లక్షణాలు ముందుగానే గమనించి వైద్యుడి సలహా పొందగలిగితే పెద్ద ప్రమాదం జరగకుండా కాపాడే అవకాశం వుంది.

2. చేతులతో చేసే పనుల విషయంలో కూడా ఇలానే బలహీనతని కనపరుస్తూ వుంటారు. ఒక చేత్తో చేయగలిగే, పనికి రెండో చేతిని కూడా ఉపయోగించడం గానీ లేదా, మోచేతి దగ్గరో అరచేతి దగ్గరో రెండో చేతిని సపోర్ట్ ఇచ్చి పనిచేయడమో పిల్లలు చేస్తుంటే వెంటనే జాగ్రత్త పడడం మంచిది. చేతుల్లో "గ్రిప్" గట్టిగా లేకపోవడం ఎదిగే పిల్లలకు మంచి లక్షణం కాదు.
3. ముఖ కండరాలు బలహీనమౌతున్నప్పుడు 'ఈల వేయలేకపోవడం, నోరు బాగా ఆడించలేకపోవడం, గట్టిగా నమలలేక పోవడం, కళ్ళు పూర్తిగా మూయలేక పోవడం, ఇవన్నీ ప్రమాదకరమైన మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీ లక్షణాలే.
4. మూడవ సంవత్సరం దాటుతుండగా పిల్లల్లో ఈ వ్యాధి లక్షణాలన్నీ కొద్దికొద్దిగా కనిపిస్తూ ఉంటాయి. మనం వాటిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించి అర్థం చేసుకుని, తగిన జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోకపోతే పదిసంవత్సరాల వయసు వచ్చే సరికి సాధారణంగా ఈ వ్యాధి పూర్తిగా బైటపడడం ప్రారంభిస్తుంది.
5. సాధారణంగా ఈ వ్యాధిసోకిన పిల్లల అన్నదమ్ములకు అక్క చెల్లెళ్ళకు ఈ వ్యాధి వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించే అవకాశం వుంది. ఇంకా గట్టిగా చెప్పాలంటే, మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీ వ్యాధి వచ్చిన రోగి అక్కగారికి గానీ చెల్లెలికి గానీ పుట్టే సంతానంలో మగపిల్లలు మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీ వ్యాధి పాలిట పడితే, ఆడపిల్లలు ఈ వ్యాధిని జెనెటిక్‌గా తమకు కలిగే సంతానానికి సంక్రమింపచేస్తారన్నమాట.
7. మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీలో చాలా రకాలున్నాయి. ఒక రకం మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీలో ఇలా జరిగే అవకాశం వుంది. ఏది ఏమైనా, మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీ రోగికి సంతానం కలిగే అవకాశాలు తక్కువ కాబట్టి, ఈ వ్యాధి రోగి తోబుట్టువు ద్వారానే తర్వాతి తరానికి సంక్రమిస్తుంది.
8. కండరాలు కృశించి శిథిలం అవుతున్న విషయాన్ని ముందుగానే కనుగొనగలగటం కష్టం అవుతుంది. ఎందుకంటే మాంసకండరం మీద కొవ్వు పొరలుంటాయి. అవి బలంగానే వుంటాయి. కాబట్టి, కండరం శుష్కించిపోతున్న విషయాన్ని వెంటనే కనుక్కోలేకపోవచ్చు మనం. కానీ "మజిల్ బయాప్సీ"ని చేయిస్తే వ్యాధిని తొలిదశలోనే కనుక్కోవచ్చు.
9. పోలియో వ్యాధికి ఈ శుష్క కండరాల వ్యాధికీ చాలా తేడా వుంది. ఈ తేడాని మనం చూడగానే చాలా తేలికగా కనుక్కోగలం. పోలియో వ్యాధి వెంటనే రావడం, జ్వరం వంటి ప్రత్యేకమైన కారణాలు వుంటాయి. ఈ శుష్క కండరాల వ్యాధి చిన్ననాటి నుంచీ నెమ్మది నెమ్మదిగా లక్షణాలను ఒక్కొక్కటి కనపరస్తూ వస్తుంది. మనం సరిగా గుర్తించలేకపోవడం వలన అకస్మాత్తుగా వచ్చిందేమోనని అనుకుంటాం.

10. మస్కులర్ డిస్ట్రొఫీ అనే ఈ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత దగ్గు జలుబు, ఆయాసం, జ్వరం వంటి లక్షణాలు రాకుండా చాలా జాగ్రత్తగా వుండాలి. ఇవి ప్రాణాపాయస్థితికి తీసుకువస్తాయి.
11. ఈ రోగం వచ్చిన తర్వాత జీవితం చాలా కొద్ది సంవత్సరాలే వుండే అవకాశం వుంది. ఉన్నంతకాలం శ్రద్ధగా చూసుకోవడం మాత్రమే మనం చేయగలిగింది.
12. శరీరంలోని కండరాలు శుష్కించిపోయి కూర్చోగలగడం, నిల్చోగలగడం, నడవగలగడం వంటి దైనందిన కార్యక్రమాలన్నీ చేయలేక నిశ్చేష్టంగా వుండిపోతాయి. వేళ్ళు కొంకర్లు తిరిగి బిగుసుకుపోతాయి. కాళ్ళు చేతులూ ఏ పనిచేయడానికీ సావకాశం లేకుండా శక్తి హీనమైపోతాయి. ఇలా వుంటుంది మస్కులర్ డిస్ట్రొఫీ వ్యాధి.
13. ఆయుర్వేద చికిత్సావిధానంలో కొంత వరకూ కండరాలను ఉత్తేజితం చేసి వ్యాధి తీవ్రతను అరికట్టగలగడంలో, విజయం సాధించగలుగుతున్నాం. శ్రద్ధగా మందులు వాడించగలిగితే ఫలితం కన్పించే అవకాశం వుంది.

మస్కులర్ డిస్ట్రొఫీకి ఇలా చికిత్స చేయండి!

- ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం వంటివి రాకుండా జాగ్రత్తగా వుంటున్నంత కాలం ఈ వ్యాధిలో ప్రాణాపాయం వుండదు.
- మూత్రంలో రమంట, చీముదోషం, మూత్రానికి సంబంధించిన ఇతర దోషాలు, ఏమీ లేనంత కాలం మూత్రపిండాలు పదిలంగా పనిచేసేలా చూసుకోగలిగినంత కాలం ప్రాణాపాయస్థితి రాదు.
- శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అందించగలిగినంత కాలం కండరాలు కుంచించుకుని, శుష్కించి పోవడాన్ని ఆపవచ్చు లేదా డిలే చేయవచ్చు.
- అవసరం అయితే ఫిజియో థెరపీని గానీ, యోగాసనాలు గానీ తెలుసుకుని, వాటిని రోగిచేత పాటింపచేస్తే మస్కులర్ డిస్ట్రొఫీ వచ్చిన వ్యక్తులు కూడా మామూలు మనుషుల్లా లేచి తిరిగే అవకాశం ఉంది.
- కీళ్ళు బిగుసుకుపోవడం ఇప్పటికే మొదలైన వారిలో కూడా, నెమ్మదిగా ఆ బిగుసుకు పోయిన అవయవాలను పంచకర్మ చికిత్సా విధానం ఉపయోగ పడ్తుంది కూడా! మంచి ఆయుర్వేదీయ తైలాలతో మర్ధన చేసి, సరిచేయవచ్చు.
- కాళ్ళు ముడుచుకుని పోయిన వ్యక్తులకు కాలిపర్స్ గానీ, ప్రత్యేకంగా తయారయిన బూట్లుకానీ, వాడించి మామూలుగా నడిపించవచ్చు.
- అవసరం అయితే నడుము, కాళ్ళు, చేతులు వంటి అవయవాలు ముడుచుకుని బిగుసుకుని పోయినప్పుడు శస్త్రచికిత్స ద్వారా సరియేవచ్చు కూడా.

వ్యాయామాలతో వ్యాధిని వాయిదా వేయవచ్చు:

- రోజూ కొద్ది కొద్దిగా పెంచుకుంటూ, చేయగలిగినంత మేర వ్యాయామం చేస్తూ వుంటే, ఈ వ్యాధిలో పెద్ద ప్రమాదాలను నివారించటమే కాకుండా, మరణాన్ని దూరంగా విసిరేయవచ్చుకూడా.
- అవకాశం వున్నవారు ఈత కొట్టడం ప్రారంభిస్తే శరీరంలోని ప్రతి అవయవానికి అద్భుతమైన వ్యాయామం ఇచ్చిన వాళ్ళవుతారు. కాళ్ళు సన్నబడి, ముడుచుకుని పోవడం ఇంకా ప్రారంభం కాని వారికి ఈ ఉపాయం గొప్పవరం. అయితే ప్రక్కన ఈతవచ్చిన వారితోడు లేకుండా నీటిలో దిగకూడదు.
- నడవగలిగినంతమేర నడవడం, సైకిల్ తొక్కడం జిమ్‌కు వెళ్ళి ఆధునిక వ్యాయామం చేయడం అత్యవసరం. నేను చేయలేనంటూ నిరాశ పడకండి. వ్యాయామం చేస్తున్న కొద్దీ ఓపిక వస్తుంది. రోజూ అరనిమిషం చొప్పున పెంచుకుంటూ వెళ్ళండి. అన్నప్రాసన రోజే అవకాయ పెట్టకూడదన్నట్లు, మొదటిరోజే చాలా చేసేయాలని ఆశించకూడదు. నెమ్మది నెమ్మదిగా వ్యాయామాన్ని ప్రారంభించండి. మీ ఓపిక కొద్దీ పెంచుకుంటూ వెళ్ళండి.
- భరతనాట్యం నేర్చుకోవడం కూడా ఇంకో మంచి ఉపాయమే. కాళ్ళూ చేతులూ బిగుసుకుపోవడం ఇంకా మొదలుకాని రోగులకు డాన్స్ నేర్పిస్తే, శాస్త్రంలో చెప్పినట్లు బిగుసుకుపోయే లక్షణాలను దిగ్విజయంగా వాయిదా వేయవచ్చు. ఇలా డీలే చేసే ఉపాయాలు పాటించమనే శాస్త్రం చెప్తోంది.
- ఓపికలేదని అదేపనిగా పడుకుని వుండటం, అతిగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం, ఏ పనీ చేయకుండా వుండిపోతుంటే ఈ వ్యాధి త్వరత్వరగా పెరిగిపోతుంది. రోగి మృత్యువుకు చేరువౌతాడు.
- నీళ్ళు తోడటం, తోటపనిచేయడం, పూలు కోయడం, పూలమాలకట్టడం, రుద్రాక్షమాల తిప్పడం, చిన్న చిన్న మాత్రలు (వుండలు) తయారుచేయడం, సూదిలో దారం ఎక్కించడం, ఇలాచేతులకు, వ్రేళ్ళకూ ఏదో ఒక పనిచేస్తూ వుండాలి. ఏ పనీ లేకపోతే అరచేతితో మెత్తటి బంతిని పుచ్చుకుని వ్రేళ్ళతో గట్టిగా నొక్కడం వంటివి సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువసార్లు చేస్తూ వుంటే వేళ్ళు బిగుసుకు పోకుండా నివారించవచ్చు.

ఆత్మ విశ్వాసమే అసలైన మందు!

- మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీ రోగులకు భవిష్యత్తు లేదనడం అన్యాయం. ఈ ప్రపంచానికి ఉపయోగపడే వ్యక్తులుగా ఈ రోగుల్ని తీర్చిదిద్దటానికి అవకాశాలున్నాయి.
- మొదట నిరాశా నిస్పృహల నుంచి ఈ వ్యాధి వచ్చినవారు బైటకు రావాలి. పట్టుదలతో మామూలు మనిషిగా తయారవడానికి మానసికంగా సన్నద్ధులు కావాలి. తలుచుకుంటే చంద్రమండలాన్నే జయించగలమనే ఆత్మవిశ్వాసం వీరిలో పెంపొందాలి. కాళ్ళు, చేతలు, గొంతు మూడూ పనిచేయని హెలెన్ కెల్లర్ అనే వనిత విశ్వవిఖ్యాత మహిళామణిగా రాణించింది. ఆమెను ఆదర్శంగా తీసుకుంటే, ఈ వ్యాధి చాలా స్వల్పమైనదిగా కన్పిస్తుంది.
- ఇలాంటి జబ్బు వచ్చినవాడు పుట్టాడేమిటని కృంగిపోకుండా, రోగి తల్లిదండ్రులు కూడా నిస్పృహలోంచి బైటపడి, తమ బిడ్డకు నవజీవనాన్ని ప్రసాదించడానికి తోడ్పడాలి. వ్యాధి వచ్చిందని విచారిస్తూ కూర్చుంటే ఫలితం వుండదు. ఆత్మ విశ్వాసంతో పూనుకుంటే మరో ప్రపంచాన్ని చూడవచ్చు.
- రోగి బాగోగులు చూస్తున్న డాక్టర్లు, నర్సులు, బంధువులు కూడా ఇదే దృష్టితో ఇదంతా చికిత్స లో ఒక భాగంగా భావించి రోగిని బాగా ప్రోత్సహించాలి.
- సామాజిక కార్యకర్తలు, సంఘసేవకులు, స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు కూడా పెద్ద మనసుతో ముందుకు వచ్చి మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీ రోగులను భుజం తట్టి ముందుకు నడిపించడం ఒక కార్యక్రమంగా చేపట్టాలి. ఈ రోగం వస్తే ఇక ఇంతేనా.... అనే భావనను వదిలిపెట్టండి. అవన్నీ పాతకాలం నాటి మాటలు. ఇప్పుడు సరికొత్త పాటపాడాలి. రా! కదలిరా! ముందుకు మునుముందుకు కదలిరా!!!
- ఆశావాదం ఒక్కటే మనిషిని మహోన్నతుణ్ణి చేస్తుంది. మానవుడు ఆశాజీవి. ఆశే లేకపోతే మహాత్ముడు స్వాతంత్ర్యం సాధించగలిగేవాడే కాదు.

"నేను సైతం మళ్ళీ మనిషినై ఈ లోకాన్నుద్ధరిస్తాను" అని మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీ వచ్చిన ప్రతి రోగీ ఇనుమడించిన ఆత్మ విశ్వసంతో లేచినడవడం ప్రారంభించాలి.

బ్రతుకుకు సంబంధించి, భవిష్యత్తుకు సంబంధించి రోగికి ఆశను కల్పించి ప్రోత్సహించాలి. వ్యాధి ఎంత తీవ్రస్థాయిలో వున్నా సరే.... ఇదే ముఖ్య విషయం.

ఆయుర్వేదంలో అద్భుత పరిష్కారాలు!

మస్క్యులర్ డిస్ట్రొఫీ అనేది జెనెటిక్‌గా వచ్చే వ్యాధి. కండరాలు శుష్కించుకుపోయి మనిషి నిశ్చేష్టంగా బిగుసుకు పోవడం ఈ వ్యాధిలో ముఖ్య లక్షణం. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు చాలా నెమ్మదిగా కన్పించడం మొదలౌతాయి కాబట్టి అవి రాకుండా నివారించుకునేందుకు తగినంత అవకాశం వుంటుంది.

కండరాలను ఉత్తేజితం చేసి, వ్యాధి పెరుగుదలని అరికట్టడం గానీ లేక వ్యాధి లక్షణాలను వాయిదా వేయడానికిగానీ లేదా డిలే చేయడానికి గానీ ఆయుర్వేద మందులు ఎంతగానే తోడ్పడతాయి.

బృహద్వాత చింతామణి, రసరాజరసం, రాజమృగాంక రసం, లోహ సౌవీరం, మహావాత విధ్వంసిని, వాతగజాంకుశం వంటి ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఈ వ్యాధిపై పనిచేస్తాయి. ఇవి కాక కండరాలకు శక్తినిచ్చే ప్రవాళ భస్మం, ముత్య భస్మం, అభ్రకభస్మం, అశ్వగంధాది చూర్ణం వంటి ఔషధాలు అనేకం మంచి ఫలితాల్ని కనపరుస్తాయి.

పిల్లిపీచరవేళ్ళు, దూలగొండి విత్తులు ఈ వ్యాధిని ఎదుర్కోవడానికి బాగా ఉపకరించే దివ్యౌషధాలు.

రోగిని నడిపించడానికి తగిన మార్గం వెదకటమే మంచిది. చికిత్స లేదని నిరాశతో కూలపడటం వలన ఉపయోగం లేదు. ప్రమాదకర పరిస్థితుల్ని ముంచుకు రానీయకుండా వాయిదా వేయగలిగితే ఆ మేరకు రోగికి కొత్త జీవితాన్ని ప్రసాదించినట్లే అవుతుంది.

మలమూత్రాలు, తుమ్ములు, ఆయాసం ... ఇలాంటి వాటిని ఆపుకోవాలని ప్రయత్నించ కూడదు - కొత్త జబ్బులొస్తాయి.

"నవేగానే ధారయేత్" అనే మాటని అంతోఇంతో ఆయుర్వేద పరిజ్ఞానం వున్న ప్రతిఒక్కరూ వినే వుంటారు.

శరీరం విసర్జించే మలమూత్రాలు, శుక్రం, అపానవాయువులు, వాంతి, తుమ్ము, అవులింత, ఆకలి, దాహం ... ఇలాంటి వాటిని ఆపాలని చూడ కూడదు.

విరేచనానికి వెళ్ళాలని అన్పించినప్పుడు వెళ్ళకుండా వాయిదా వేస్తే కొత్త జబ్బులు పుట్టుకొస్తాయి. ఇలాగే బాగా పరిగెత్తినప్పుడో, సైకిల్ తొక్కినప్పుడో మెట్లెక్కినప్పుడో కలిగే ఆయాసాన్ని కూడా పైకి కన్పించకుండా తొక్కిపట్టాలని ప్రయత్నించకూడదు. ఇలా శరీరంలో వాటికవే వచ్చే కదలికల్ని ఆయుర్వేద పరిభాషలో "వేగాలు" అంటారు. ఈ వేగాల్ని ఫ్రీగా వెళ్ళిపోయేట్లు చేయాలి. ఆపుకోవాలని ప్రయత్నిస్తే మనం ఊహించని జబ్బులొస్తాయి.

1. మూత్రవిసర్జన చేయాల్సివచ్చినప్పుడు టైం కుదరక ఎక్కువసేపు ఆపుకొన్నారను కోండి పొత్తికడుపులోనూ, జనంగంలోపల అమితమైన పోటుపుడ్తుంది. ఏవైనా ఫంక్షన్‌లకు వెళ్ళినప్పుడు, ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్ళినప్పుడు ఆడవారికి ఈ ఇబ్బంది ఎక్కువ. మగవారికి ఏ కాస్త ఖాళీ ప్రదేశం దొరికినా సరిపోతుంది కదా. మూత్ర విసర్జనను ఆపుకోవడం వలన, మూత్రవ్యాధులతో పాటు తలనొప్పి కూడా వస్తుంది. గజ్జల్లోంచి విపరీతమైన పోటు వస్తుంది.
2. విరేచనానికి వెళ్ళకుండా ఆపుకుకొంటే, కాలిపిక్కల్లోనూ, తొడల్లోనూ, మాంసాన్ని పిసికేస్తున్నట్లు పోటు వస్తుంది.
3. లైంగికంగా ఉద్రేకాల్ని కల్గించే సన్నివేశాల్లో బాగా లీనమైపోయిన వ్యక్తులు, లైంగిక ప్రక్రియని జరపకుండా ఆగిపోతే, బైటకు రానీయకుండా శుక్రాన్ని బలవంతంగా ఆపుకొన్నట్లే అవుతుంది. అందువలన వృషణాల లోంచి పోటు పుట్టుకొస్తుంది. ఒళ్ళంతా నొప్పులు కల్గుతాయి. గుండెల్లో నొప్పివచ్చినట్లువుతుంది. మూత్రం సరిగా బైటకు రాదు. అందువల్ల ఒక్కోసారి కొంచెం హడావిడి చేస్తుంటారు కూడా కొందరు.
4. అపానవాయువులు వస్తుంటాయి. కొందరిలో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలతో వస్తాయి. కొందరికి కడుపులో అజీర్తి బాగా వున్నప్పుడు దుర్వాసన కూడా వుంటుంది. నలుగురిలో వున్నప్పుడు సిగ్గుపడి అపానవాయువును బైటకు పోనీయకుండా ఆపడం వలన కడుపులో గడబిడ బయల్దేరుతుంది. మలంతో పాటు మూత్రం కూడా ఆగిపోయి కడుపునొప్పి , కడుపు ఉబ్బరం వస్తాయి. పొట్ట పగిలిపోతుందేమోనన్నంత ఉబ్బరం వస్తుంది.
   విరేచన మార్గంలోకి రబ్బరు గొట్టం వేసి గాలిని తీసేయాలి. ఎనిమా చేసి విరేచనం అయ్యేలా చూడాలి. అప్పుడు గానీ కడుపులో ప్రశాంతత రాదన్నమాట!
5. వాంతులు, వికారంగా వున్నప్పుడు బలవంతంగా వాంతి రాకుండా ఆపుకొంటే శరీరం మీద దురదలు దద్దుర్లు కలుగుతాయి. ఎక్కిళ్ళు వస్తాయి. ముఖం మీద పొడలు వస్తాయి. ఒళ్ళంతా ఉబ్బినట్లవుతుంది. రక్తక్షీణత కల్గు తుంది.చర్మవ్యాధులు అనేకం వస్తాయని చరకసంహిత హెచ్చరించింది. ముఖ్యంగా బస్సులో ప్రయాణం చేసేప్పుడు, బస్సు పడని వాళ్ళు వాంతిని ఆపుకోవడానికి ప్రయత్నించడం సహజం. వికారం తగ్గాలంటే . వికారాన్ని తగ్గించే మందులు వాడడం కన్నా వాంతిని అవనివ్వడమే మంచిది. శరీరం చాలా తేలికగా వుంటుంది!

6. తుమ్ములు వచ్చేప్పుడు సాధారణంగా ఆపుకోక తప్పని పరిస్థితులే వుంటాయి. ఎందుకంటే, మన తుమ్ము విన్పించేంత దూరంలో ఎవరు ఏ పనిని ప్రారంభిస్తున్నారోతెలియదు కదా... పనిని మొదలు పెట్టేటప్పుడు ఎవరైనా తుమ్మితే సెంటిమెంట్‌గా బాధపడిపోతారు. అందుకని నలుగురిలో వున్నప్పుడు తుమ్మును ఆపుకోక తప్పదు. కాని అందువలనే కలిగే దురవస్థల్ని కూడా అనుభవించక తప్పదు. నేసల్ ఎలెర్జీ వున్నవారికి తెల్లవారు ఝామున తుమ్ము లొచ్చేవారికి ఈ పరిస్థితి తప్పక ఎదురౌతుంది. తుమ్ముల్ని ఆపితే. మెడ బిగుసుకు పోయినట్లయి మెడనొప్పి వస్తుంది. తల నొప్పి, పార్శ్యపు తలనొప్పి, మూతి వంకర పోవడం ఇలాంటి బాధలు కలుగుతాయి.
7. త్రేన్పులు ఆపేందుకు ప్రయత్నిస్తే ఎక్కిళ్ళు, ఆయాసం, అజీర్తి, ఒళ్ళంతా వణుకుపుట్టడం ఇలాంటి లక్షణాలు వస్తాయి. గుండెల్లో పట్టేసినట్లుంటుంది.
8. ఎవరైనా పెద్దమనుషులతో మాట్లాడేప్పుడు ఉపన్యాసాలు వినేప్పుడు, వేదికలమీద కూర్చునప్పుడు ఆవులింతలు వస్తే బలవంతాన ఆపుకోవాల్సి వస్తుంది. పైకి బిగ్గరగా చదివేప్పుడు, మంత్రాలు పఠించేప్పుడు ఆవలింతలు వస్తే ఆపుకోవాల్సి వస్తుంటుంది ఒక్కోసారి.

   ఇలా ఆపుకోవడం వలన చర్మం మొద్దుబారినట్లవుతుంది. ఒంట్లో వణుకు వస్తుంది. శరీరం ముడుచుకుపోతున్నట్లనిపిస్తుంది.
9. దాహం వేసినప్పుడు నీళ్ళుతాగకుండా అలాగే ఆపుకొని కూర్చుంటే గొంతు, నోరు ఎండిపోయినట్లవుతాయి. చెవులు విన్పించకుండా పోతాయి. శరీరం శుష్కించి పోయినట్లవుతుంది. చెస్ట్‌లో నొప్పి వస్తుంది.
10. కన్నీటిని ఆపుకోవాలని ప్రయత్నిస్తే పడిశెభారం వస్తుంది. కీళ్ళజబ్బులు వస్తాయి. తలతిరుగుడు వస్తుంది.
11. నిద్రవస్తున్నప్పుడు బలవంతాన ఆపుకొంటే తలనొప్పి వస్తుంది. ఒళ్ళునొప్పులు వస్తాయి.
12. అలసట వలన కల్గిన ఆయాసాన్ని నిరోధిస్తే గుండెజబ్బు, ఊపిరితిత్తుల్లో జబ్బులు వస్తాయి. దగ్గుని ఆపుకోవాలని కూడా ప్రయత్నించకూడదు.

కాబట్టి, ఏ పనులు ఎందుకు చేయకూడదో ఈ వివరణలన్నీ చదివిన తర్వాత నా పాఠక సోదరులకు తేలికగా అర్థం అయ్యిందనుకొంటాను.

ఇప్పుడు నాదో చిన్న ప్రశ్న శరీరంలో వచ్చే అనేక వేగాల్ని ఆపకూడదని మనం తెలుసుకున్నాం కదా..... ఆపవలసిన వేగాలు ఏమైనా వున్నాయా....? ఉంటే ఏవి......???

కొంచెం ఆలోచించి, సమాధానం దొరకకపోతే అప్పుడు ఈ పేరాచదవండి.

మనం ఆపవల్సిన విషయాలు చాలా వున్నాయి.

మనో వాక్కాయ కర్మల్ని నిరోధించవచ్చంటాడు ఆచార్య చరక మహర్షి.

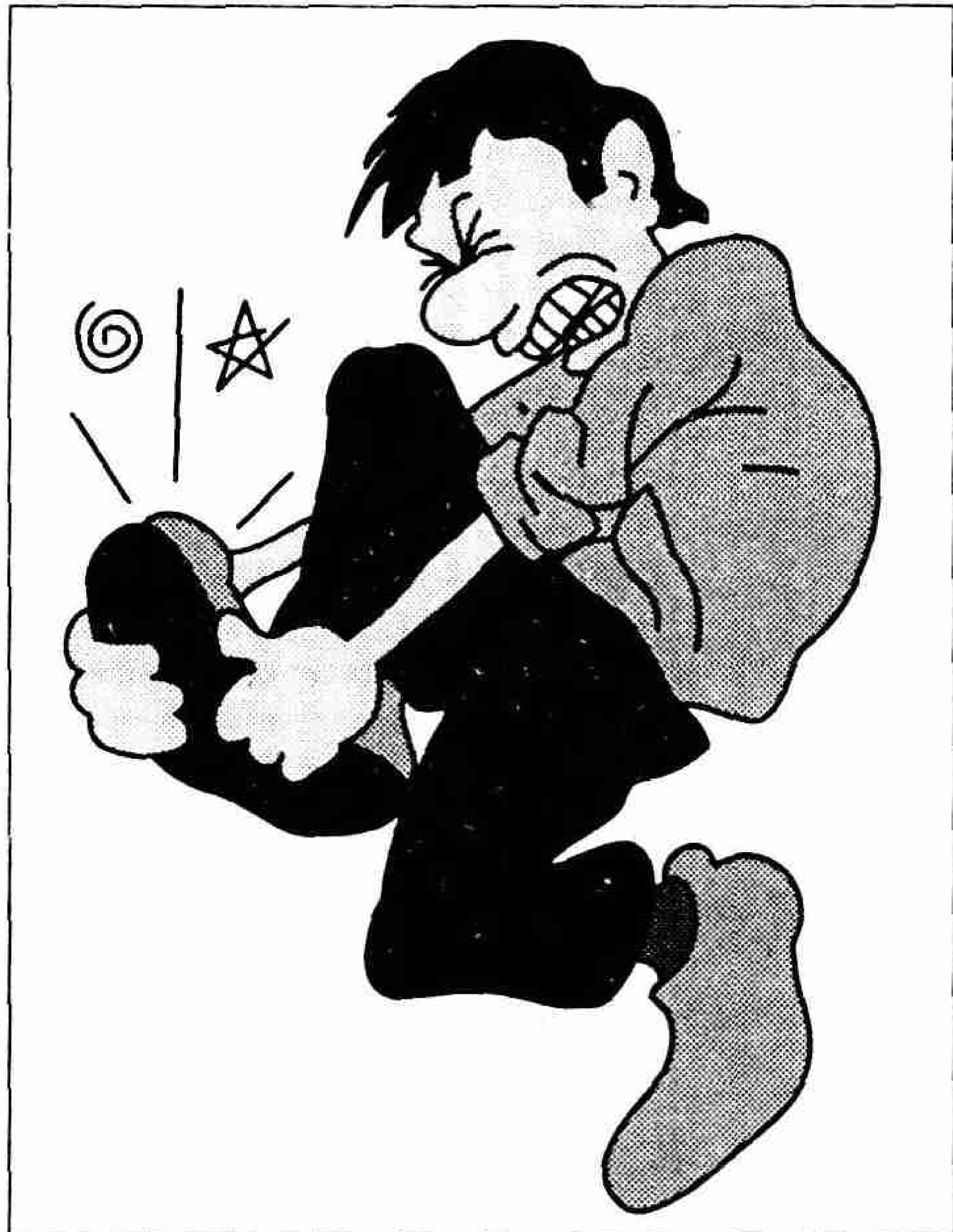
లోభం, మోహం, శోకం, భయం, అసూయ, క్రోధం, ఇతరులకంటే అధికుణ్ణనే భావన, అసహ్యకరమైన, అసభ్యకరమైన విషయాలమీద కోరిక, సిగ్గులేనితనం, అనుచితంగా ప్రవర్తించాలనే తత్త్వం, ద్రోహచింతన......ఇలాంటి మానసిక వేగాల్ని ఎంతవీలైతే అంత నిరోధించమని చెప్పాడు.

పరస్త్రీ మీద, పరధనంమీద, వ్యామోహం, ప్రాణిహింస, ఇతరులకు కష్టం - నష్టం కల్గించే అపకీర్తికరమైన పనుల జోలికి పోకుండా మిమ్మల్ని మీరు నిరోధించు కోవాలన్నమాట!

మనస్సు, శరీరం, మాట........ఈ మూడింటితో చేసే పనుల్ని త్రికరణాలు అంటారు. త్రికరణ శద్ధిగా ప్రవర్తిస్తే మానసిక ఆరోగ్యం, శారీరక ఆరోగ్యం, నిశ్చింతగా వుంటాయన్న మాట!!

ప్రేమానురాగాలకు దూరమైన పిల్లల్లో వచ్చే ADHD వ్యాధి!

ప్రొద్దున్నే పిల్లల్ని నిద్రలేపుతాం. ముఖాలు కడిగించి కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్నాక ఆహారం ఇచ్చి ట్యూషన్లకు పంపుతాం. ఓ గంట రెండు గంటల సేపట్లో వాళ్ళు హడావిడిగా తిరిగివచ్చేస్తారు. క్యారేజీలు సర్ది, అన్నంపెట్టి స్కూల్‌కు పంపించేస్తాం. సాయం కాలం ఏ ఐదుగంటలకో ఆరు గంటలకో వ్రేలాడుతూ ఉస్సూ రంటూ ఇంటికొస్తారు పిల్లలు. అప్పటికప్పుడు ఏదో ఆహారం ఇచ్చి మళ్ళీ ట్యూషన్ కోసం పంపించేస్తాం. రాత్రి ఎప్పటికో ఇంటికొస్తారు. వస్తూనే నిద్రకుపక్రమించేస్తారు.



ఇది సాధారణంగా 15 సంవత్సరాలలోపు పిల్లలున్న ప్రతి ఇంట్లోనూ ఇంచుమించుగా జరిగే దినచర్య ఇది . ఈ విధమైన యాంత్రికమైన దినచర్య వలన ఎంత నష్టం జరుగుతోందో గమనించండి.

పిల్లలపట్ల శ్రద్ధలో లోపానికి విద్యా వ్యవస్థ కారణం!!

మన విద్యావస్థ రూపకల్పన చేసిన పెద్దలు మేధావులేగాని, వారికి సామాజిక దృష్టి తక్కువ. పిల్లలకు చదువు రావడం ఒక్కటే వాళ్ళకు తెల్సింది. ఇంక ఆ పిల్లలు శారీరకంగా గానీ, మానసికంగా గానీ ఎదుగుతున్నారో లేదో - ఈ విద్యావేత్తలకీ, కాన్వెంట్ల ప్రిన్సిపాళ్ళకీ, స్కూళ్ళలో టీచర్లకీ పట్టదు. ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత తలిదండ్రులు కూడా తక్కువ తిన్నదేమీ లేదు - అంతకన్నాదీటుగా పిల్లల్ని హింసించి అదంతా పిల్లలపట్ల వారు చూపించే శ్రద్ధగా భావిస్తున్నారు. హింసించడం అంటే, కఱ్ఱ తీసుకొని బాదడం అనే కాదు - పిల్లలు పెద్దలనుంచి ఏది కోరుకొంటారో దాన్ని వారికి అందించలేకపోవడం!!

నా ప్రియమైన పాఠకుల్లో ఈ టీచర్లు విద్యావేత్తలూ తల్లిదండ్రులు కూడా ఉన్నారని నాకు తెలుసు. చాలామంది తమ పిల్లలపట్ల ఎంత నిర్దయగా ప్రవర్తిస్తోందీ ఆలోచిస్తారని ఈ విషయాలు సాహసించి రాస్తున్నాను.

మన మిథ్యా విద్యా రంగం వేస్తున్న వెర్రితలల వలన, సృష్టిస్తున్న అనారోగ్య, అనైతిక, అవాంఛనీయ పోటీ వ్యవస్థ (COMPETITIVE SYSTEM) వలన పిల్లలు శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ ఎంత దెబ్బతింటున్నారో ఒక్కసారి ఆలోచించవలసిందిగా సవినయంగా అర్థిస్తున్నాను.

24 గంటలకాలంలో పిల్లలనిద్రా సమయం తీసేస్తే మిగిలిన కాలంలో దాదాపు ముప్పాతిక కాలం పిల్లలు వివిధ టీచర్ల సమక్షంలోనే గడుపుతున్నారు గానీ తల్లిదండ్రుల దగ్గరకాదు. అయినా, మార్కులు తక్కువ వచ్చినా, హోమ్‌వర్క్ నీట్‌గా లేకపోయినా తల్లిదండ్రుల మీదకు బాధ్యతని నెట్టి టీచర్లు చేతులు దులుపు కొంటున్నారు. టీచర్లతో మాట పడవలసి వస్తుందని పిల్లల్ని ఇంట్లో తల్లి దండ్రులు వేధింపులకు గురిచేయక తప్పడం లేదు.

ఇదంతా ఆ చిన్నారుల పసిమనసుల పైన ఎలాంటి దుష్ప్రభావాన్ని కల్గిస్తుందీ, దాని పర్యవసానాలు ఏమిటో - ఏ ఒక్కరూ ఏనాడు ఆలోచించడం లేదు. ముఖ్యంగా విద్యారంగ ప్రముఖులు ఈ పరిస్థితిని చక్కదిద్దే ప్రయత్నం చేయకపోవడం బాధాకరమైన విషయమే!

మన శ్రద్ధలో లోపం వలన పిల్లల్లో కలిగే మానసిక వ్యాధి ADHD

పిల్లమానసిక స్థితిని దెబ్బతీసే అనేక పరిస్థితులవలన కలిగే లక్షణాల సమూహాన్ని "ADHD" అనే వ్యాధిగా పేరు పెట్టి, పిల్లలపట్ల అమానుష ధోరణితో కాక ప్రేమానురాగాలతో శ్రద్ధ చూపించవలసిన అవసరాన్ని మనోవైజ్ఞానిక వేత్తలు నొక్కి చెప్తున్నారు.

ADHD అంటే - "ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER" అని అర్థం. పిల్లల పట్ల మన శ్రద్ధలో లోపం వలన పిల్లల్లో కన్పించే అతిధోరణుల్ని "ADHD" అని పిలుస్తారు.

శ్రద్ధలో లోపం వలన పిల్లల్లో కలిగే మనో దౌర్బల్య వ్యాధి ADHD లక్షణాలు ఇలా వుంటాయి:

- చాలా ఎక్కువగా, చాలా కాలంగా పిల్లలు అశాంతిగా అలజడిగా, చిరాకుగా (RESTLESSNESS) ప్రవర్తించడం.
- ఒక పనిని సాధించాలనే పట్టుదలగానీ, ఆ పనిపట్ల శ్రద్ధగానీ, ఏకాగ్రత గానీ లేకుండా నిర్లక్ష్యంగా వుండటం. (Difficulty in maintaining attention or concentration).
- ఎప్పుడు ఏది తోస్తే అది చేసెయ్యాలని అనుకోవడం అవి కూడా చదువుకుగాని, స్కూలుకుగాని, వాళ్ళకి వ్యక్తిగతంగా ఉపయోగపడే వాటి మీదగాక ఇతర విషయాలకు సంబంధించినవి కావడం. పోనీ వాటి మీదనైనా శ్రద్ధ నిలకడగా వుంటుందా అంటే అదీ వుండదు. దీన్ని SELECTIVE ATTENTION అంటారు.
- మనసులో అప్పటికప్పుడు ఏదో చేసెయ్యాలనిపిస్తుంది. అంతే మంచి చెడూ లేకుండా, చెయ్యవచ్చో లేదో ఆలోచించకుండా దానివలన కలిగే పరిణామాలను తెలుసుకోకుండా, అనాలోచనగా ప్రవర్తించడం. "IMPULSIVITY" అనే లక్షణంగా చెప్తారు దీన్ని

ఇప్పటికైనా పట్టించుకొంటే పిల్లలు సంఘవ్యతిరేకులుగా మారకుండా వుంటారు.

పిల్లల్లో పదేళ్లకే దురలవాట్లు, హింసాత్మక ధోరణులు, ఇతరుల పట్ల శత్రుభావం, పగపట్టే మనస్తత్వం, హానికల్గించడం ద్వారా ఆనందం పొందే లక్షణం వంటివి బయలు దేరుతున్నాయంటే - మనం ఇప్పటికైనా పట్టింకోవాల్సిన అవసరం వుందంటారా....? లేదంటారా......?

ఇందుకు ప్రధానమైన బాధ్యతని విద్యారంగం తీసుకోవాలన్నది నా సూచన. తలిదండ్రుల్ని ఎడ్యుకేట్ చేసి, పిల్లలపట్ల వారి ప్రవర్తనలో మార్పు తీసుకు రావాల్సిన అవసరం వుంది. అదికూడా విద్యావేత్తలు సామాజిక వేత్తలూ కలిసి టీచర్లు- పేరెంట్ల సమావేశాలు నిర్వహించి తగిన సూచనలు ఇవ్వాల్సిన అవసరం వుంది.

- పిల్లల ప్రవర్తనలో "అతి" ధోరణులకు ఇప్పుడు చెప్పినవన్నీ ముఖ్య కారణాలేగాని కేవలం అవిమాత్రమేననడానికి వీల్లేదు.
- పిల్లలమనస్తత్వంలో పెద్దల నుంచి వారసత్వంగా సంక్రమించే లక్షణాలు కనీసం 25 శాతంగా వుంటాయని అంచనా! పుట్టుకతోనే సంక్రమించే గుణాలు కొన్ని వుంటాయి.

- నాడీ సంబంధమైన పరిపక్వత ఇంకా రాకపోవడం (NUROLOGICAL IMMATURITY), శరీరంలో డోపమైన్ వంటి రసాయనాల విడుదలలో లోపం వంటి కారణాలు కూడా ADHD కి దారితీస్తాయి.
- రంగులు కల్సిన ఆహార పదార్థాలు, చాక్‌లేట్లు, ఐస్‌క్రీములు, నిలవబెట్టే రసాయనాలు కల్సిన ఆహారపదార్థాలు వంటివి పిల్లల నాడీ వ్యవస్థనీ, మానసిక వ్యవస్థని కొంత వరకూ దెబ్బతీస్తాయి.
- ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యులు ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రుల మధ్య వుండే గొడవలు, బైటస్కూల్లో టీచర్ల ప్రవర్తన, క్లాసులో ఇతర పిల్లలు మన పిల్లల పట్ల వ్యవహరించే తీరు ..... ఇవన్నీ కూడా అంతో ఇంతో ADHD వ్యాధిని తీసుకువస్తాయి.
  పిల్లలు చదువుకొనే తిరులోగాని వాళ్ళ మాటల్లోగానీ, వాళ్ళ చేష్టల్లోగానీ, వాళ్ళ మనస్తత్వంలోగాని మీరు తేడాలు గమనించినటయితే వెంటనే అందుకు కారణమైన పరిస్థితుల్ని సరిచేయడానికి ప్రయత్నంచేయండి.
- సరిగా చదవడంలేదని అనుకొన్నప్పుడు దృష్టి దోషంగాని, వినికిడిశక్తిలో తగ్గుదలగాని వున్నాయేమో కంటి డాక్టర్‌గారికి, చెవిడాక్టర్‌గారికీ చూపించి సలహా పొందండి.
- మెదడులోగాని, నరాల్లోగాని (NERVOUS SYSTEM) ఏమైనా తేడాలున్నాయేమో వైద్యులకు చూపిస్తే పరీక్ష చేసి చెప్తారు.
- పిల్లల్ని ప్రేమగా కూర్చో బెట్టి వారి సమస్య ఏమిటో తెలుసుకోండి. ఎక్కడైనా వాళ్ళని బాధించే విషయం ఏదైనా వుంటే దాన్ని సరిచేయండి.
- వారి తెలివితేటల్నీ, జ్ఞాపకశక్తినీ, స్కూల్లో పరిస్థితినీ, ఇంట్లో పరిస్థితిని కూడా తెలుసుకొని, అవగాహన చేసుకొని ఎక్కడ ఏమార్పు అవసరం అయితే దాన్ని చెయ్యడం మంచిది.
- పిల్లల్లో 'చదువు' అనే బరువు దించి, ఆటలు, పాటలు ఆనందం వేపు వాళ్ళని అప్పుడప్పుడూ మళ్ళీస్తూండండి.

  "పిల్లలు ఆడుకోకూడదు. పిల్లలు చదువు తప్ప ఇంకేమీ వినకూడదు. ఇంకో విషయం తెలుసుకోకూడదు - " వంటి మూర్ఖపు పట్టుదలలతో పిల్లల మానసిక ఎదుగుదలని కొందరు కావాలని నిరోధిస్తారు. అదే ADHD కి కారణం కావచ్చునన్న మాట!!

"A child's health care may be inadequate if the parents & teachers are perceived as difficult or unlikeable – " అంటుంది వైద్యశాస్త్రం.

ముందుగా పెద్దలే మారాలి!

ఈ విషయాలన్నీ చదివాక, అటు విద్యావేత్తలుగానీ ఇటు తల్లిదండ్రులుగానీ, తమ పిల్లల మానసిక ఆరోగ్యం పట్ల మరింతగా ప్రేమానురాగాలతో కూడిన శ్రద్ధ వహించాలనీ ఇప్పుడు మనం అనుసరిస్తున్న పద్ధతుల్ని మార్చుకోవాల్సి వుందనీ అంగీకరిస్తారని ఆశిస్తాను.

"ADHD" వ్యాధిని కనుక్కోవడానికి ఎలాంటి పరీక్షలు అవసరం లేదు. పిల్లల్లో 'అతి' ధోరణుల్ని, హింసాత్మక ధోరణుల్ని, ఏమీ తెలియని అమాయకత్వంతో మన్నుతిన్న పాములా మైల్డ్‌గా వెనకపడిపోయే ధోరణుల్ని మీరు ఏ మాత్రం గమనించినా వెంటనే ఆ పిల్లలపట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ పాటించడం మాత్రమే దీనికి నివారణోపాయం.

టెంత్ క్లాసులోకి గానీ, ఇంటర్మీడియట్‌లోకిగాని వచ్చే వరకూ పిల్లల్లో ఇలాంటి ధోరణులు కాసింత హెచ్చు తగ్గులుగా వుంటూనే వుంటాయి. వాటిని తల్లిదండ్రులు, టీచర్లు గుర్తించగలిగితే, ఆ పిల్లల జీవితాన్ని బాగు చేసిన వారౌతారు.

పై చదువులకు వస్తున్న కొద్దీ పిల్లల ఆలోచనా విధానంలో చాలా మార్పులు వచ్చి ఈ ధోరణులు క్రమేణా తగ్గు ముఖం పట్టే అవకాశం వుంది.

కానీ, అనైతికమైన, అవాంఛనీయమైన అరాచక వాదులుగా కొంతమంది పిల్లలు మిగిలి పోయే ప్రమాదం కూడా ఇందులో వుంది.

ఇలాంటి ధోరణులు ఎక్కువగా వున్న పిల్లల్ని గుర్తించండి. చదువుకు సంబంధించిన రికార్డు ఏమాత్రం బాగోని పిల్లల్ని కూడా గుర్తించండి. తెలివితేటలు మరీ తక్కువగా, ఎందుకూ పనికిరాని డమ్మీలుగా వున్న పిల్లల్ని కూడా గుర్తించండి. వీళ్ళు ADHD వ్యాధికి ఎక్కువగా గురయిన వారుగా మీరు భావిస్తే వారిని వైద్యులకు చూపించి సలహా పొందండి.

చివరగా ఒక్క మాట

పిల్లలూ దేవుడూ చల్లనివారే - పిల్లల పట్ల కక్ష గట్టిన ధోరణిలో వ్యవహరించడం మంచిది కాదు. వారు దుర్మార్గులుగానో దుష్టులు గానో, సంఘవ్యతిరేకులగానో మారితే ఆ నేరం ఇటు తల్లిదండ్రులదీ, అటు టీచర్లదీ ముఖ్యంగా!! ఎవరి బాధ్యతలనుంచి ఎవరూ తప్పించుకోలేరు.

సరిపడనివి తిన్నప్పుడు సరిచేసే ఫార్ములాలు

సుగుంధిపాల వేళ్ళు బజార్లో దొరుకుతాయి. ఎండు ద్రాక్ష దొరుకుతుంది. పిప్పళ్ళు, శొంఠి వీటన్నింటిననీ సమానంగా ఒకే కొలతలో తీసుకోండి. అన్నింటినీ మెత్తగా దంచి, కలిపి, ఒక సీసాలో ఉంచుకోండి.

విరేచనాలు అయినప్పుడుగానీ, వాంతులు అయినప్పుడు గాని, వడదెబ్బ తగిలినప్పుడుగానీ. జ్వరం వంటివి వచ్చినప్పుడుగానీ, బాగా దప్పికగా వుంటుంది. ఎంత నీరు తాగినా దాహం తీరక బాధపెడ్తున్నప్పుడు ఈ పొడితో చిన్న చిట్కాను ప్రయోగించవచ్చు.

మరమరాలు గాని, బియ్యాన్ని వేయించి గానీ జావలా కాచి, ఈ పొడిని 1చెంచాడు వేసి ఇంకాసేపు మరిగించి కలుపుకొంటూ తాగితే, దప్పిక ఆగుతుంది. కడుపులో మంట, వేడి తగ్గుతాయి విరేచనాలు,వాంతులు ఆగుతాయి.

ఒకవేళ విషపదార్థాలు గానీ, సరపడని వస్తువులు గానీ తిన్నప్పుడు వాంతులు, విరేచనాలు అవుతుంటే ఇదే చూర్ణంలో అన్నింటితో పాటు బావంచాలు కూడా కలిపి మెత్తగా చూర్ణించి, జావలో కలిపి మరిగించి ఇస్తే విషదోషాలు తగ్గుతాయి.

కాసిని మజ్జిగలో ఈ పొడిని వేసి బాగాకాని చల్చార్చి తాగితే, ఎక్కువగా నూనె పదార్థాలు తిన్నందువలన కలిగే దాహాన్ని అణిగేలా చేస్తుంది. అట్లు, పూరీలు, బజ్జీలు, బిరియానీ, పలావు వంటివి ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు పరిమితి దాటి ఆయిల్ మనకడుపులోకి వెళ్తోంది గదా... దాని వలన కలిగే అనర్థాలను ఆపి, నూనెను త్వరగా అరిగేలా చేస్తుంది ఈ ఫార్ములా.

దానిమ్మ రసంలో ఈ చూర్ణాన్ని కలిపి తాగితే ఊరగాయలు, పచ్చళ్ళు, మషాలాలు, అతి పుల్లటి పదార్థాలు, పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీలు వంటివి తిన్నందువలన కలిగే కడుపులో బాధలను తగ్గించేందుకు తోడ్పడుతుంది!

శరీరానికి సరిపడనివి, అజీర్తిని, కడుపులో మంటనీ ఇతరబాధలను కల్గించే ఆహారపదార్థాలు తిన్నప్పుడు ముందుజాగ్రత్తగానే ఈ చూర్ణాన్ని జావలో గాని, మజ్జిగలో గాని, దానిమ్మ జ్యూస్‌లోగాని, కనీసం ముల్లంగి జ్యూస్‌లోగాని కలుపుకొని తాగితే ఎటువంటి ఇబ్బంది కలగకుండా వుంటుంది. బాగా మద్యపానం చేసినప్పుడు, ఎక్కువగా సిగరెట్లు కాఫీ టీలు తాగినప్పుడు కలిగే అనర్థాలు కలగకుండా చేసేందుకు ఓ చిన్న ఉపాయం ఉంది.

బచ్చలి ఆకుని మెత్తగా దంచి, పెరుగులో వేసి బాగా కలిపి, కొద్దిసేపు ఉడికించి చల్లార్చి, అవసరం అనుకుంటే ఉప్పుగానీ, పంచదారగాని వేసి తినిపిస్తే మాదక ద్రవ్యాలు, విషపదార్థాలూ తీసుకున్నప్పుడు తిక్కతిక్కగా వుండటం తగ్గుతుందని "చరక సంహిత" ఎంతో చక్కగా విశదీకరించింది.

అతిగా లైంగిక కృత్యానికి తలపడవలసి వచ్చినప్పుడు, జననాంగం లోపనల నొప్పి, పోటు బాగా వుంటాయి. శక్తి నశించిపోయినట్లు నీరసంగా తయారౌతుంటారు కొద్దిమంది. వీళ్ళకి కోడిమాంసాన్ని బాగా ఉడికించి మెత్తగా దంచి, రసం తీసి ఆ రసంలో తాలింపు వేసి రుచిగా తయారుచేసి తాగిస్తే శుక్రంనడిచే మార్గంలో వచ్చేనొప్పి పోటు బాధ తగ్గుతాయి. ఈ కోడి మాంస రసంలో కొద్దిగా మినప్పప్పు నెయ్యి, పాలు కూడా పోసి బాగా ఉడికించి జావలా కాచి తాగిస్తే, కోల్పోయిన శుక్రధాతువంతా తక్షణం పుట్టుకొస్తుంది. నొప్పి, పోటు తగ్గిపోతాయి.

ఇందులో కొద్దిగా దానిమ్మ రసం కూడా కలిపి జ్వరంలో నీరసం రాకుండా ఇవ్వచ్చు కూడా !

నిద్రపోతే మేధాశక్తి పెరుగుతుంది!

నిద్ర ఎలా పడ్తుంది? ఎందుకు పడ్తుంది? నిద్ర పోకపోతే ఏమౌతుంది? ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు మీకు తెల్సుకోవాలనుందా......?

మనసు ప్రేరేపిస్తేనే శరీర అవయవాలన్నీ కర్మేంద్రియాలు గానీండి, జ్ఞానేంద్రియాలు కానీండి - అవన్నీ తమతమ పనుల్లో లీనమైపోతాయి.

శరీరంలోపలి ఇంద్రియాలు అంటే రకరకాల అవయవాలు మనసు ఎలా ఆదేశిస్తే అలా పనిచేసీచేసీ అలిసి వుంటాయి. ఈ అలసిన శరీరేంద్రియాలు తిరగి మనసులోనే లీనం కావడాన్ని నిద్ర అంటారు.

అంటే, నిద్రించే సమయంలో శరీర అవయవాలు తమతమ విధుల్లోంచి విముక్తిపొంది మనసులో లీనమౌతాయి.

మనం నిద్రించినా తమ విధుల్ని మానని గుండె, ఊపిరితిత్తులు పేగులూ వంటి అవయవాలు వేరే వున్నాయి. వాటికి విరామం అనేదే ఉండదు. తక్కిన పంచ జ్ఞానేంద్రియాలు, పంచకర్మేంద్రియాలు మాత్రం నిద్రించే సమయంలో నిర్వ్యాపారంగా వుంటాయన్న మాట.

ఈ అవయవాలకు ఆ మాత్రం రెస్ట్ కావాలి. అందువలన శరీరానికీ, మనుసుకి సుఖం కల్గుతుంది. పుష్టికల్గుతుంది. శరీరం బలంగా వుంటుంది. మనసు కూడా బలంగా వుంటుంది.

నిద్ర సరిగా పట్టే వ్యక్తులకు తెలివితేటలు మేధాశక్తి ఎక్కువగా వుంటాయి. నిద్రపట్టని వ్యాధితో సతమతమయ్యేవారికి బ్రెయిన్ పవర్ చాలా తక్కువగా వుంటుంది. అందుకనే పరిక్షల సమయంలో రాత్రంతా మేలుకొని చదివితే తెల్లవారిన తర్వాత పరీక్షల్లో రాయగలిగేది చాలా స్వల్పంగా వుంటుంది.

ముందు నుంచి PLANNED గా చదవాలిగానీ, అప్పటికప్పుడు సిలబస్‌నంతా పుక్కిటపట్టాలని నైటౌట్లు చేసినంత మాత్రాన ప్రయోజనం శూన్యం అన్నమాట.

సుఖంగా నిద్రపోయే వారిలో లైంగికవాంఛ లైంగిక శక్తి ఎక్కువగా వుంటాయి. నిద్రలేని వారికి తక్కువగా వుంటుందని వేరే చెప్పనవసరం లేదు కదా!

నిద్రతో జీవితం, నిద్రలేమితో మరణం అనుసంధానించి వుంటాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం!

అకాలంలో ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు నిద్రపోవడం, అతిగా నిద్రపోవడం, బొత్తిగా నిద్రపోకపోవడం .... ఈ మూడు అలవాట్లూ ఆయుష్షుని ధ్వంసం చేస్తాయని చరకుడు స్పష్టంగా చెప్పాడు.

నిద్రలేకపోతే ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలన్నీ హరించుకుపోతాయి. కాబట్టి నిద్రను ప్రయత్నపూర్వకంగానైనా కాపాడుకోండి!! పడుకోగానే నిద్రపట్టే లక్ష్యం వున్నవాడు పేదవాడైనా ధనికుడితో సమానం! ఎందుకంటే, కోటీశ్వరుల్లో చాలామందికి లేనిది ఒక్కటే - కలతలు లేని కమ్మటి నిద్ర!!

చికిత్స తీసుకోవడానికి ఎలాంటి వైద్యుణ్ణి మీరు సంప్రదించాలి?

వైద్యం గురించి ఏమాత్రం తెలియని అయోగ్యుడి దగ్గర చికిత్స తీసుకోవడం కన్నా చావడమే మేలు......'' వరమాత్మాహతో జ్ఞేన న చికిత్సా ప్రవర్తితా'' అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది.

గుడ్డివాడిని అడవిలోకి తీసుకువెళ్ళి వదిలేస్తే గాల్లోచేతులూపుతూ ఎలా తిరుగుతాడో, నడిసముద్రంలో నావ ఎలా ఊగిసలాడుతుందో .... కాంప్లికేషన్‌లు వచ్చిన రోగిని చూసి ఈ "కువైద్యుడు'' అలా విలవిలలాడిపోయాడనుకోండి ..... పాపం ఆ రోగి పరిస్థితి ఏమౌతుంది చెప్పండి ....!!

ఏదో యాదృచ్ఛికంగా వాటికవే తగ్గిన రెండుమూడు జబ్బుల్ని ఉదాహరణగా చూపించి గొప్ప వైద్యుణ్ణని ఫోజులుకొట్టే వారు చాలామంది వుంటారు. ఇలాంటి వాళ్ళలో చాలామందికి క్వాలిఫికేషన్లు వుండవు. డిగ్రీలూ వుండవు. రిజిస్ట్రేషన్ సర్టిఫికేట్లూ వుండవు. వీళ్ళగురించి చరకుడు ఇలా అంటాడు:

వైద్యశాస్త్రార్థాన్ని, వైద్యవిజ్ఞానాన్ని చక్కగా చదువుకుని తెలుసుకొని, తన అనుభవంతో జోడించి స్వతంత్రించి చికిత్స చేయగలవైద్యుడిని ''ప్రాణాభిసరుడు'' అంటారు. అంటే, పోయే ప్రాణాల్ని తిరిగి తీసుకొచ్చి నిలబెట్టేవాడు అని అర్థం.

అలాంటి వైద్యుడు శాస్త్రంలో చెప్పిన రీతిలో పురుష ప్రయత్నంగా తన ధర్మం తన లోటు లేకుండా నెరవేరిస్తే దైవం కూడా తోడై రోగి తక్షణం కోలుకుంటాడు .... అని!

వైద్యులు మూడు రకాలుగా వుంటారట.

1. **వేషధారి వైద్యులు** : వీళ్ళ గురించి తరచూ పత్రికల్లో మనం అనేక రకాల కథనాలు చదువుతున్నాం. వాకిట్లో వైద్యుడని బోర్డు పెట్టుకున్న ప్రతివాడూ వైద్యుడేనని ప్రజలు తెలియక నమ్మి మోసపోతారు. "కు వైద్యులు" అంటారు వీళ్ళని.
2. **సిద్ధసాధిత వైద్యుడు** : కొందరు తెలివైన వ్యక్తులు మంచి డాక్టర్‌గారి దగ్గర చేరి, ఆయనకు సహాయకుడుగా పనిచేస్తూ వైద్యంలో అంతో ఇంతో పరిజ్ఞానాన్ని సంపాదించుకొని, ఆ డాక్టర్ గారి పేరు చెప్పుకొని ప్రాక్టీస్ చేసి బ్రతికేస్తుంటారు. వీళ్ళు ఎంతో కొంత మెడికల్ నాలెడ్జి ప్రయత్నం మీద సాధించి వైద్యం చేస్తుంటారు కాబట్టి సిద్ధ సాధిత వైద్యులు అంటారు వారిని.
3. **ప్రాణాభిసరులైన వైద్యులు** : రోగ పరిజ్ఞానం ఔషధపరిజ్ఞానం, శాస్త్ర పరిజ్ఞానం, చక్కని అనుభవం కలిగి, ఆయన చెయ్యిపడితే రోగాలు ఇట్టే మాయమోతాయని పేరు తెచ్చుకొన్న వైద్యుల్ని ప్రాణాభిసరులు అంటారు. వీళ్ళు పోయే ప్రాణాల్ని నిలబెడ్తారన్నమాట.

కాబట్టి చికిత్స తీసుకోబోయే ముందు వైద్యుడి గుణగణాలు, ఆయన శక్తి సామర్థ్యాలు ఆయన పూర్వాపదారాలు తెలుసుకొన్న తరవాతే మీరు చికిత్స కోసం ఆయన్ని సంప్రదించాలి.

రోగులపట్ల దయాదాక్షిణ్యాలున్న వైద్యుణ్ణి, మంచి నడవడిక గల్గిన వైద్యుణ్ణి, దురలవాట్లు లేని వైద్యుణ్ణి, ఎక్కడా చికిత్స లేని కాంప్లికేటెడ్ జబ్బు లొచ్చినప్పుడు స్వంతంగా ఆలోచించి చికిత్స చేయగల నేర్పరి అయిన వైద్యుణ్ణి సంప్రదిస్తే మీరు మంచి చేతుల్లో పడ్డట్టు! వైద్యుడి కుండవలసిన ముఖ్యమైన నాలుగు క్వాలిటీలను చరకుడు ఇలా స్పష్టంగా నిర్దేశించాడు.

మైత్రీకారుణ్యమార్తేషు
శక్యే [illegible]తి రుపేక్షణమ్
ప్రకృతి స్థేషు భూతేషు
వైద్య వృత్తి శ్చతుర్విధా

1. **మైత్రీ** : రోగులపట్ల స్నేహవాత్సల్యాలతో తన కుటుంబ సభ్యులతో మెలగినట్లు మెలిగే ప్రవృత్తి వైద్యుడిలో వుండాలి. రోగులపట్ల శత్రుభావం పనికిరాదు.
2. **కారుణ్యం** : బాధతో సతమతమవుతున్న రోగి మీద జాలి కలగాలి. జాలి, దయ కల్గినప్పుడే చక్కటి చికిత్స చేయగలుగుతాడు వైద్యుడు.

3. **ప్రీతి** : ఇలాంటి ఈ వ్యాధుల్ని తాను తగ్గించగలనన్న ఆత్మవిశ్వాసం ఆ వైద్యుడిలో వుండాలి. తన శక్తి మీద తాను ప్రీతి చెందినప్పుడే ధైర్యంగా, సవ్యంగా చికిత్స చేయగల్గుతాడు వైద్యుడు.
4. **ఉపేక్షణం**: వ్యాధిని సరిగా గుర్తించి దాని చికిత్సా సాధ్యాసాధ్యత్వాల్ని బాగా గమనించి తన వలన అవుతుందో, కాదో అంచనా వేసుకొని, తనకు సాధ్యం అయితేనే ఎంత వరకూ అవుతుందో రోగికి వివరంగా చెప్పడం, కాకపోతే - కాదని స్పష్టం చేయడం, వీలైతే ఎక్కడ అవుతుందో సూచించడం ..... ఇలా రోగికి సరైన మార్గాన్ని చూపించి, తన వలన కాని రోగాన్ని ఉపేక్షించి అంటే వదిలేయగలిగే తత్త్వం వైద్యుడి కుండాలంటాడు.

వైద్యుల గురించి, వాళ్ళ క్వాలిటీల గురించి ఆయుర్వేదంలో ఎంతో నిర్మోహమాటంగా ప్రజలకోసం ఇలా ఎన్నో విషయాలు చెప్పడం జరిగింది.

మరి, మంచి రోగికున్న ఒకే ఒక లక్షణం గురించి ఇదే సందర్భంలో చెప్పుకోవాలి.

అది ..... ''భిషగ్వశ్యత'' తాను నమ్మిన వైద్యుడికి తాను పూర్తిగా వశం అయినంతగా ఆయన చెప్పిన విషయాల్ని చెప్పినట్లు. తూ.చ. పాటిస్తూ ఆయన సూచనల్ని సవ్యంగా అమలు పరిస్తే రోగాలు తప్పకుండా తగ్గుతాయి. మీ వైద్యుడి మీద నమ్మకమే మీ వ్యాధికి అసలైన మందు!!

వృత్తి వ్యాపారాల్లో మీరు రోజూ టెన్షన్ కులోనవుతున్నారా....? ఇవిగో చరకుడు చెప్పిన నివారణోపాయాలు

కాలం చాలా చిన్నది. మనం చూస్తూండగానే కరిగిపోయే మంచుముక్కలాంటిది. అలాంటి కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

- ''నా పరీక్షిత మభి నివిశేత్'':- ఎవరి స్వభావం ఎలాంటిది ..... ఎవరి శక్తి సామర్థ్యాలు ఎంతటివి ..... ఎవరు ఎంత ఘనతను సాధించుకోగలరు ...... అనే విషయాల్ని పరిశీలించి, ఆ వ్యక్తుల పూర్వాపరాలను క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేసిన తర్వాత వాళ్ళకి ఏదైనా పని అప్పగించండి. మీకు మనశ్శాంతి వుంటుంది.
- ''నేన్ద్రియ వశ గాస్స్యాత్'' మనసు ఎలా చెపితే అలా అప్పటికప్పుడు నిర్ణయాలను తీసుకునే పద్ధతి కాకుండా, ఒక సిద్ధాంతం ప్రకారం, ఒక ఆదర్శం ప్రకారం చక్కగా పథకరచన (PLANNING) చేసుకుని బయల్దేరండి. మీ చేష్టల్లో స్థిరత్వం

వుంటుంది. మీ ఆలోచనల్లో స్థిరత్వం వుంటుంది. మీ మాటల్లో, మీకేరెక్టర్‌లో స్థిరత్వం వుంటుంది. అది మిమ్మల్ని విజేతగా నిలబెడుతుంది.

- "నచంచలం మనోఅనుభ్రామయేత్". మనసు చలచలంగా వుండి, ఒకే విషయం మీద లగ్నం కాకుండా వున్నప్పుడు మీరు దృఢంగా వ్యవహరించలేరు. మీరు సాహసంతో చొరవగా ముందుకు దూసుకుపోవాలంటే మీకు మరింత ఏకాగ్రత కావాలి. మీకో స్పష్టమైన లక్ష్యం వుండాలి ..... మీరు ఏ నిర్ణయాన్ని తీసుకున్నా అది ఆ లక్ష్యం దిశగానే వుండాలి చీటికీ మాటికీ లక్ష్యాలు మారకూడదు.



- నబుద్ధీంద్రియాణాంవృతి భారమాదధ్యాత్ : మీ ఆలోచనా శక్తికిగానీ, మీ శరీరావయవాలకుగానీ, పెనుభారంగా వుండే నిర్ణయాలు మీరు తీసుకోకూడదు. అంటే బుర్రబద్దలు కొట్టుకునేంత ఆలోచిస్తేగానీ తెలియనీ పనుల్నీ అహోరాత్రాలు నిద్రాహారాలు మాని కష్టపడి పనిచేస్తేగానీ కుదరని పనుల్ని ఎక్కువగా పెట్టుకోకూడదు. అది మీ శక్తిని ఎక్కువగా వృథా చేస్తుంది అందుకు చాలా తక్కువ ఫలితమే వుంటుంది. పైపెచ్చు పెద్ద టెన్షన్‌లో మీరు మునిగి పోతుంటారు.

✪ నచాతి దీర్ఘసూత్రీ : ఒక జీవితకాలం అంతా శ్రమించి ఉల్లిపాయలు తరిగే మిషన్ కనుగ్కొన్నట్లు స్వల్ప ప్రయోజనాలు కల్గిన విషయాలకోసం దీర్ఘకాలం అదేపనిగా ఆలోచించవలసిన పరిస్థితులు కల్పించుకోకూడదు. మీ మేధాశక్తి ఆలోచనా పటిమ ఇవన్నీ ఈ విధంగా వృధా అయిపోతాయన్న మాట.

అంతేకాదు - ఒక నిర్ణయం తీసుకోవడానికి సంవత్సరాలతరబడీ ఆలోచిస్తూ, ఎన్నాళ్ళకీ ఏ నిర్ణయానికీ రాలేని తనం కూడా చేతకాని తనమే అవుతుంది. మంచో చెడో - ఏదో ఒక నిర్ణయాన్ని సాధ్యమైనంత త్వరగా తీసుకోవాలి. నిర్ణయాలకు రావడానికి దీర్ఘకాలం ఆలస్యం చేయకూడదని చరకుడి భావం!

ఏ నిర్ణయమూ తీసుకోకుండా వుండడం కూడా ఒక నిర్ణయమేనంఆరా..... అది వేరే సంగతి!

✪ నా క్రోధ హర్షావనువిదధ్యాత్ : కోపం వచ్చినా కొద్దిగా వచ్చి వెంటనే చల్లారిపోవాలి. ఆనందం వచ్చినా కాసేపే వుండాలి. ఆ కోపంలో ఊగిపోయి, పూనకం వచ్చినట్లు ప్రవర్తించి ఇంట్లో వస్తువులన్నీ విరగ్గొట్టి, తలనిగోడకు బాదుకొని, అందర్నీ కలగలిపి చెడతిట్టి మిత్రుల్ని కూడా శత్రువులుగా చేసుకొనేటట్లు వెర్రిగా ప్రవర్తించకూడదు. ఆనందం వచ్చినా కొందరు పట్టలేనట్లు ప్రవర్తిస్తారు. ఆ అతి ధోరణి వలన సాధ్యం కాని వాగ్దానాలు చేయడం వంటివి చేస్తారు. అతికోపం, అతి ఆనందం రెండూ మీ వ్యక్తిత్వాన్ని దెబ్బతీస్తాయి.

సెక్సులో వైఫల్యాలు - మందులతో సరి అవుతాయా .....?

లైంగికశక్తిని పెంపొందించేవీ, SEXUAL POWER ని కల్గించేవీ ...... రకరకాల మందుల ప్రకటనలు రోజూ పత్రికల్లోనూ, సినిమా హాళ్లలోనూ టీవిల్లోనూ కన్పిస్తూనే వుంటాయి కదా ......?

నిజంగానే ఈ ప్రకటనల్ని నమ్మవచ్చా ....? అసలు అలాంటి మందులున్నాయా....?

ఈ సందేహాలకు వివరణాత్మకమైన సమాధానం ఇవ్వాల్సి వుంటుంది.

1. ఆయుర్వేదం పట్ల ప్రజల్లో వ్యామోహం పెరుగుతున్న విషయాన్ని గమనించి, చాలా కంపెనీలు లైంగిక శక్తిని పెంపొందింపచేసే మందులు పేరుతో మార్కెట్టును ఆక్రమిస్తున్న మాట వాస్తవం. వాటిలో చాలా భాగం "బోగస్" అయినా ఆశ్చర్యపడనవసరం లేదు.
2. శాస్త్రప్రకారం ఔషధాన్ని తయారుచేసుకొని చెప్పింది చెప్పినట్లు తీసుకొంటే లైంగిక శక్తిని పెంపొందింపచేసే మంచి ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి..... ఇది నిజం.
3. లైంగిక శక్తిని పెంపొందింపచేసే వాటిని "వృష్యములు", "వాజీకరములు" అని పిలుస్తారు. శరీర బలాన్ని పెంపొందింపచేసే మందుల్ని రసాయనాలు అంటారు. ఇక్కడ రసాయనం అంటే "REJUVENATING TONIC" అనే అర్థం గానీ, "CHEMICALS" అని కాదు.
4. వాజీకరంగానూ (SEXUAL POWER ని పెంచేవి) రసాయనంగానూ (VIGOUR-VITALITY ని పెంచేవి) పనికివచ్చే ఔషధాలు తీసుకోకుండా ఎవ్వరూ లైంగిక కార్యక్రమాలు చేయకూడదని ఆయుర్వేద శాస్త్రం శాసిస్తోంది. "నాజగ్ధభేషజో" అనే వాక్యం ద్వారా చరకమహర్షి ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేశాడు. అంతేకాదు లైంగిక శక్తి పెరగాలంటే చరకుడు చెప్పిన మరికొన్ని సూక్ష్మాలున్నాయి.
5. లైంగిక కార్యం కోసం బలమైన కోరిక భార్యభర్తలు ఇద్దరికీ సమానంగా వున్నప్పుడు మాత్రమే కలవాలి. "నాప్రణీత సంకల్పో" అంటే, చక్కగా "సంకల్పం" లేకుండా ఏదో ఈ పూటకు ఆ పని కానిచ్చేద్దాం..... అనుకొంటే, ఆ పూట వైఫల్యమే ఎదురౌతుంది.
6. "నానుపస్థిథ ప్రహర్షో" అంటే మనసులో టెన్షన్లు, దిగుళ్ళు, ఆలోచనలు, ఆందోళనలూ పుష్కలంగా వుండి, ఏమాత్రం సంతోషంలేని సమయంలో "మూడ్ ' లేనప్పుడు సంసారం జరిపితే భార్యాభర్తలు ఇద్దరికి ఫెయిల్యూర్ ఎదురౌతుంది.
7. "నా భుక్తవాన్" అంటే, ఉపవాసాలు ఉన్న సమయంలోనూ, బాగా ఆకలిగానూ దాహంగానూ ఉన్న సమయంలోనూ సెక్సు జరపకండి. మంచి మూడ్ రాదు!
8. "నాత్రాశితో" అంటే కొంచెం ఫుడ్ ఎక్కువగా తిన్నారని అన్పించినప్పుడు పొట్టంతా బరువుగా అజీర్తిగా వున్నప్పుడు సెక్సు కోరిక చాలా బలహీనంగా వుంటుంది.

9. భార్యాభర్తలపడకగది చాలా రమ్యంగా వుండాలి. ఆ గదిలోకి వెళ్ళంగానే కోరిక తన్నుకు వచ్చేలా వుండాలి పడకగది. శృంగారం అంతా మన అలంకారంలో లేదు - మన పడకగది అలంకారంలోనే వుంది.

ఉండలు ఉండలుగా వున్న పరుపులూ, ఎగుడూ దిగుడుగా వున్ననేల, ఇరుకుగావున్న స్థలం, గాలి లేని చోటు ..... ఇవన్నీ లైంగిక కార్యంలో భార్యాభర్తల్ని ఫెయిలయ్యేలా చేస్తాయి.

పిల్లలు లేస్తారనో, ఎవరైనా చూస్తారనో భయం మనసులో వుంటే, "తృప్తి" ఎలా సాద్యం అవుతుందీ...?

అందుకనే పడకగదిని అలాంటివాటికి అవకాశం లేని రీతిలో అందంగా తీర్చుదిద్దుకోవాలి.

"నా విషమన్దో" అంటే విషమంగా - వ్యతిరేక వాతావరణం లేకుండా - పడకగదిని దిద్దుకోమని చరకుడు సూత్రీకరించాడు

"నా అరహసి" రహస్య స్థలం కానిచోట ఆ పనికి తలపడనే వద్దంటాడు.

10. విరేచనానికో, మూత్రానికో వెళ్ళవలసి వచ్చినప్పుడు ఆ పనిని ముగించిన తర్వాతే లైంగిక కృత్యానికి తలపడండి. మరీ ఖంగారుగా తొందర పడిపోతే అది కక్కుర్తి పడినట్లే అవుతుంది. అందువలన వైఫల్యమే ఎదురౌతుందిగాని సంతృప్తి రాదు.

11. బాగా అలిసి పోయినప్పుడు శరీరం రెస్ట్ కోరుకొంటున్నప్పుడు నిద్రసరిగా లేనప్పుడు మంచి మూడ్ లేనప్పుడు లైంగిక కార్యాన్ని వాయిదా వేయడమే మంచిదని చరకుడు సలహాయిస్తున్నాడు.

సెక్సులో వైఫల్యాలకు ఇవి ముఖ్య కారణాలు. ముందు ఇలాంటి కారణాలను సరిచేసుకోండి. అప్పటికీ మీరు విఫలమైతే అప్పుడు వైద్యుడి సలహా పొందండి.

అనవసరంగా మిమ్మల్ని మీరు అనుమానించుకొని దిగులుపడిపోకండి.

అశ్వగంధారిష్ట, వానరీకల్పం, అశ్వగంధాది లేహ్యం, జాజి, జాపత్రి పచ్చకర్పూరం - ఈ మూడూ వేసిన తాంబూలం ఇవన్నీ లైంగిక శక్తిని పెంపొందించే వాటిలో కొన్ని!

ఖర్జూరపుకాయలు, బాదంపప్పు, కోడిగ్రుడ్లు, అరటిపండు, దానిమ్మపండు, దాల్చిన చెక్క, నేరేడు పండు, పిల్లిపీచరవేళ్ళు, దూలగొండివిత్తులు, నేలగుమ్మడు, గోమూత్ర శిలాజిత్ రజత చంద్రోదయం, లోహభస్మ, వసకొమ్ము, స్వర్ణభస్మం...... ఇవన్నీ మగవారిలో మగతనాన్ని పెంపొందించే గొప్ప ఔషధాలు!! స్త్రీలకూ సమానంగానే ఉపయోగ పడతాయి.

నడుస్తోంటే గుండెనొప్పివస్తోందా......? హార్ట్ఎటాక్ కాకపోయినా "హార్ట్ బర్న్" కావచ్చు

కొంచెం దూరం నడిస్తే ఛెస్ట్‌కు మధ్యలో నొప్పి వచ్చి నడవడం ఇబ్బందిగా వుంటుంది కొందరికి. ముఖ్యంగా ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత రైలుకోసమో, బస్సుకోసమో హడావిడిగా వెళ్తున్నప్పుడు నాలుగడుగులు నడిచేసరికి నొప్పి వస్తుంది. ఆ నొప్పి సడన్‌గావచ్చి చేతుల్లోకి, తలలోకి, చెవుల్లోకి, గొంతులోకి కూడా రేడియేట్ అయి హార్ట్ఎటాక్ వచ్చిందేమో నన్నంతగా బాధ పెడ్తుంది.

ఆహారం తీసుకోకపోయినా, మార్నింగ్ వాక్ చేసేప్పుడుగాని, ఈవెనింగ్ వాక్ చేసేప్పుడుగాని గుండెల్లో నొప్పి అన్పిస్తుంది. వయసులో పెద్దతనం వచ్చినవారిలో ఈ పరిస్థితి ఎక్కువగా వుంటుంది.

దీనికి గుండె, ఊపిరితిత్తుల్లో జబ్బులు కారణం కానట్లయితే, ఖచ్చితంగా ఇది "హార్ట్‌బర్న్" వలన మాత్రమే వస్తున్నట్లు నిర్ణయించవచ్చు.

పేగులు మొదటి భాగం- గొంతు దాటిన తర్వాత మొదలయ్యే ప్రాంతాన్ని "ఈసోఫేగస్" అంటారు. అందులో ఎసిడిటీ అంటే, మామూలు భాషలో చెప్పాలంటే పైత్యం ఎక్కువగా చేరుకోవడంవలన ఈ నొప్పి వస్తుంది.

గ్యాస్ ట్రబుల్ వ్యాధికి చికిత్సలు తీసుకొంటే ఈ బాధ తగ్గిపోతుంది.

"ఎక్సర్‌సైజ్ డెఫిషియన్సీ" మేథావుల్లో వచ్చే ఓ వ్యాధి లక్షణం!!

చాలా తెలివైన మేథావులూ, ఎంతో బిజీగా వుంటూ అత్యంత చాకచక్యంగా చక్రం తిప్పగల రాజనీతిజ్ఞులు, వ్యాపార వాణిజ్యవేత్తలు, గొప్ప గొప్ప పారిశ్రామిక వేత్తలు.... ఇలాంటి వారిక్కూడా అప్పుడప్పుడూ ఒకచిన్న సమస్య ఎదురౌతుంది.

దీన్నే "ఫెటిగ్ (PATIGUE)" అంటారు.

వీళ్ళ సమస్య ఒక్కటే - ఎప్పుడూ నీరసం, నిస్సత్తువగా వుండటం. చిన్న శ్రమకే ఎక్కువ అలిసిపోయినట్లనిపించడాన్ని 'ఫెటిగ్' అంటారు. ఈ అలసట వలన నిజంగానే మేథావుల పనితనం దెబ్బతింటుంది.

శరీరంలో వున్న ప్రతి అవయవాన్ని శోధించి గాలించి అన్ని రకాల పరీక్షలూ చేసి, చివరకు ఏ జబ్బూ లేదని చెప్తారు డాక్టర్లు.

విటమిన్సు, మినరల్స్, బలానికి ఉపయోగించే అన్ని రకాల మాత్రలూ వాడించి చూస్తారు.

ఏ ప్రయోజనమూ కన్పించదు.

నీరసం నీరసమే!

ఏమిటీ దీనికి కారణం......? ఈ మేథావుల్లో ఒకే ఒక లోపం వుంది - ఆ లోపమే ఈ నీరసానికి కారణం

ఆ లోపాన్ని "ఎక్సర్‌సైజ్ డెఫిషియన్సీ" అంటారు. అంటే, శరీరానికి తగినంత ఎక్సర్‌సైజ్ లేకపోవడం వలన తీసుకున్న ఆహారం శక్తిగా మార్పిడి చెందక నీరసానికి కారణం అవుతోంది. ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చేది వ్యాయామమే!! వ్యాయామ రాహిత్యం వలన శక్తి ఉత్పత్తి ఆగిపోతోందన్నమాట! శరీర వ్యాయామం వలన ఆక్సిజన్ ఎక్కువగా శరీరంలో వ్యాపించి శక్తి ఉత్పన్నం కావడానికి తోడ్పడుతుంది.

శరీరాన్ని ఏ మాత్రం కదల్చకుండా, కేవలం మనసుతోనూ మేథాశక్తితోనూ ఈ లోకాన్ని ఏలేయాలని చూస్తే కుదరదని ఈ వాదనలోని తాత్పర్యం.

నడవడం, పరిగెత్తడం, డాన్సింగ్, ఈతకొట్టడం, సైకిల్ తొక్కడం - వగైరా వ్యాయామాలన్ని ఆక్సిజన్ శరీరంలోకి ఎక్కువగా ప్రవేశించేందుకు తోడ్పడతాయి.

వీటిని ఎయిరోబిక్ వ్యాయామాలంటారు. టెన్నిస్, షటిల్, ఫుట్‌బాల్, బాడ్మింటన్ వంటి ఆటలు, బరువులు లేపడం....... ఇలాంటి వన్ని శరీరానికి అలసట కల్గిస్తూ, ఆక్సిజన్ శరీరంలో అణువణువులోకీ విస్తృతంగా వ్యాపించేలా చేస్తాయి.

ఎంత మేథావైనా బుర్ర పనిచేయాలంటే, శరీరానికి తగినంత "కదలిక" వుండాలని ఈ నిరూపణల సారాంశం! శరీరం కదిలేకొద్దీ ఓపిక పెరుగుతుంది. శక్తి ఉత్పత్తి పెరుగుతూ వస్తుంది. మీరు శక్తిమంతులు కావాలంటే, మెదడుకు పదునుపెట్టడంతో పాటుగా శరీరానికి కాసింత "పరుగు" కూడా అందించండి. అదీ సంగతి!!

స్ట్రెస్‌లోంచి బైటపడే ఉపాయాలు

ఈ డాక్టర్లు ప్రతి విషయాన్నీ సైకాలజికల్ అంటారు - రోగం ఏమిటో కనుక్కోవడం తెలియక - ఆ జబ్బుకి "మానసిక వ్యాధి" అని పేరు పెట్టుంటారు - అని వ్యాఖ్యానించే పెద్దలూ లేకపోలేదు.

ఇక్కడ ఈ పెద్దలు ఎన్నటికీ అర్థం చేసుకోలేనిదేమిటంటే సుఖానికైనా, దుఃఖానికైనా మనసే మూలకారణం అనే విషయాన్ని.... ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఏమంటుందంటే, "అనుకూల వేదనాయాం సుఖం - ప్రతికూల వేదనాయాం దుఃఖం" అని! వేదన అనుకూలంగా వున్నప్పుడు సుఖంగా వుంటుంది. వ్యతిరేకంగా వున్నప్పుడు దుఃఖం అవుతుంది! ఈ లాజిక్‌లో మర్మం ఏమిటో అర్థం చేసుకోగలవారు మనసుకీ వ్యాధులకూ మధ్య వుండే సంబంధాన్ని సవ్యంగా అర్థం చేసుకోగల్గుతారన్న మాట!

మనసును సంతోషంగా వుంచుకోగలిగితే అఖరికి కేన్సర్ జబ్బును కూడా తగ్గించుకోవచ్చని వైద్య శాస్త్రం చెప్తోంది.

"If you reduce that kind of stress, it has a partie effect on the immune system" అని మానసిక శాస్త్రం ప్రకటిస్తోంది.

ఈ "స్ట్రెస్" (మానసిక ఉద్వేగం, ఆందోళన, దిగులు వగైరా లక్షణాలు) అనేదాన్ని ఎంత తగ్గించుకోగలిగితే, శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పైన దాని ప్రభావం అంత ఎక్కువగా వుంటుందని ఈ వాక్యానికి అర్థం.

ఈ మాత్రం చెప్పడానికి పెద్ద శాస్త్ర పరిజ్ఞానం అవసరం లేదు. మంచి మాటలతో ఓదారిస్తే ఎంత బాధల్లో వున్నవారైనా ఊరట చెందుతారు. ఊరట పడడం అంటే శోక సముద్రంలోంచి ఒడ్డున పడడం లాంటిది! ఇది శోకంలో వున్న వ్యక్తికి అమితమైన మానసిక బలాన్ని ఇస్తుంది. మన మనో బలమే కదా..... మనల్ని ముందుకు నడిపించేది

ఆయుర్వేద శాస్త్రం చింత, శోకం, భయం, క్రోధం, అసూయ, ఆందోళన వంటి మానసిక లక్షణాలు శరీరంలో వాతాన్ని పెంచుతాయని స్పష్టీకరిస్తోంది.

ఎప్పుడూ టెన్షన్ - స్ట్రెస్‌లో మునిగి వుండే వ్యక్తుల్లో వాత వ్యాధులు అనేకం

పుట్టుకొస్తాయి. తలనొప్పి, కాళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, చెస్ట్ నొప్పి, కీళ్ళ వాతం, గ్యాస్ ట్రబుల్ - ఇలాంటి లక్షణాలన్ని ఆయావ్యాధులు రావడానికి అసలు కారణం వేరే ఏదైనా వున్నా లేకపోయినా, "స్ట్రెస్" (మానసిక ఆందోళన) వలన మాత్రం పేట్రేగినట్లు చెలరేగి బాధపెడతాయి.

మనసులో "అసంతృప్తి" అనేది ఈ "స్ట్రెస్" కు కారణం అవుతుంది. ఈ అసంతృప్తి స్థానంలో "సంతృప్తి"ని ప్రవేశపెట్టగలిగితే మనిషికి మనోదౌర్బల్యం అనేదే వుండదు.

- మొదటగా ఆ మనిషి ఆలోచనా విధానంలోనే మార్పు రావాలి.
- సమస్యల్ని పెంచుకొనే తత్వం, గిల్లికజ్జాలు పెట్టుకొనే ధోరణి, ఎదుటి వ్యక్తుల మీద ఆధిపత్యం చెలాయించాలనే ప్రయత్నాలు వదిలేయాలి.
- తనకే అంతా తెలుసనుకోవడం - ఎదుటి వాడికి ఏమీ తెలియదని భావించుకొని ఆ వ్యక్తిని తక్కువ అంచనా వేసి చిన్న చూపు చూడడం చాలా మందిలో వుండే దురలవాటు.

అవతలవాడు ఒకడుగు ముందుకేసి ఎదురుదెబ్బ తీస్తే తట్టుకోలేక వీరు వెంటనే కృంగిపోవడం మొదలుపెడతారు.

సాగినంత కాలమే బండి - చల్తికానామ్ గాడీ - అనే పద్ధతిలో మనం వుంటే, సాగనప్పుడు విషాదంలో జీవించవలసి వస్తుంది ముందుగా విషయాన్ని గుర్తుంచుకొంటే ఎవ్వరూ "స్ట్రెస్" కు బలికావాల్సిన అవసరం వుండదు.

- ఆఫీసులో మీరు బాస్ అయితే మీ సహ ఉద్యోగులతో పై అధికారిగా కాక ఒక స్నేహితుడిగా మెలగండి.

మీరు మామూలు ఉద్యోగి అయితే, వృత్తిపట్ల నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించి, ఆ తర్వాత కంగారు పడే పద్ధతులు మానేయండి.

మీ పై అధికారుల దగ్గర కొద్దిగా నమ్రతగా మెలగండి.

- మీరు ఫైనాన్షియల్ కంట్రోలర్ గానీ, బ్యాంక్ క్యాషియర్ గానీ అయితే, కంగారుపడే స్వభావాన్ని ప్రయత్నం చేసి మరీ తగ్గించుకోండి.
- మీరు కీలకమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సిన అధికారి అయితే, "తొందరపాటు తనం" అనే మీ అలవాటును మార్చుకోండి. మీ తొందరపాటు తనమే మీకు శాపంగా పరిణమించి మిమ్మలి "స్ట్రెస్"లోకి నెట్టివేస్తుంది. నిదానంగా వ్యవహరించి, చిరాకు, పరాకుల్ని తగ్గించుకోండి.

- ఏదైనా విషయం మీద లోతుగా చర్చలు జరిపేటప్పుడు అవతలి వ్యక్తి చెప్పే దాంట్లో పాయింట్ వుందేమో ... ఒక్క క్షణం విశ్లేషించి చూసుకోండి. 'నాకు ఎవడూ చెప్పవలసిన అవసరం లేదు -- నేనే మొనగాణ్ణి'' అని ఎవరైనా అనుకొంటే అతిత్వరలో ఆ వ్యక్తి ''స్ట్రెస్''కు బలికాబోతున్నాడని అర్థం.
- ఎవరినీ సరదాగానూ, వ్యంగ్యంగానూ, సూటిపోటి మాటలు అనకండి. అనిపించుకోకండి. చిలికి చిలికి గాలివానలయ్యే విషయాలే మీకు మనశ్శాంతి లేకుండా చేస్తాయి.
- అనవసర విషయాలలోనూ, మీకు సంబంధం లేని విషయాలలోనూ తల దూర్చి మీ తల బొప్పికట్టించుకోకండి.
- జనం బాధ మీకు బాధగా మారకూడదు. మారితే, రేపు మీ 'బాధ' జనానికి బాధగా మారిపోతుంది. మిమ్మల్ని చూసి ప్రతి ఒక్కరు ''అయ్యో!'' అనుకొని బాధపడే పరిస్థితులు కల్పించకండి.
- తిట్టి ఆనందించడాన్ని శాడిజం అంటారు. తిట్టించుకొని ఆనందించడాన్ని ''మాసోచిజం'' అంటారు ఇలా తిట్టించుకొని ఆనందించే మనుషులు కూడా కొందరుంటారు. అనవసరంగా ఒకరిని తిట్టి, వారితో పదిసార్లు తిట్టించుకొని - అలా తిట్టారని - విచార సముద్రంలో కూరుకుపోతాయి.అదో రకమైన ఆనందాన్ని ఆశోకంలోనే అనుభవిస్తారు. ''బాధే సౌఖ్యమనే భావన రానీవోయ్'' అనే పద్ధతిలో వుంటుంది.... వీరి ధోరణి!

  వీళ్ళకి మనసారా బాధపడేందుకు రోజూ ఏదొక సమస్య వుండాలి! సమస్యల్ని కావాలని కల్పించుకొని తీరికగా ''స్ట్రెస్''లో గడిపే తత్వం వీరిది!

  ఈ రకమైన మనస్తత్వాన్ని వదిలేసి మామూలు మనిషిలా ఆనందంగా గడపండి, వివాదాలకు దూరంగా వుండండి.
- చుట్టూవున్న సమాజంతో హృదయ పూర్వకమైన స్నేహ సంబంధాల్ని పెంచుకోండి. విమర్శించే అలవాటు మానేయండ్మి, స్నేహంలోని మాధుర్యాన్ని పొందండి!
- ముందు పలకరించే ఛాన్స్ మీరే తీసుకోండి. మీతో కాస్త కటువుగా వుంటున్న వ్యక్తిని ఆత్మీయంగా మీరే ముందుగా పలకరించి మాట్లాడారనుకోండి మీకే మనశ్శాంతి వుంటుంది.

✪ ఒకేవిషయం గురించి ఎక్కువసేపు అదేపనిగా ఆలోచించకండి.

మనం అనేక విషయాల గురించి ఆలోచిస్తూంటాం. ఒక్కదాని గురించి ఆలోచించడానికి ఒక్కోటైం నిర్ణయించుకొంటే మంచిది. ఆ టైం దాటిపోయినా, ఆలోచన తెగకపోతే అక్కడికి ఆ విషయాన్ని వదిలేయండి. మరోసారి టైం ఫిక్స్ చేసుకోండి.

అంతేగాని ఎడతెగని ఆలోచనలతో బుర్ర వేడెక్కిపోయేలా ఆలోచించకండి.

✪ స్ట్రెస్ ఎక్కువగా వున్నప్పుడు వున్నప్పుడు మీరు సమాజ సేవా కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన సేవా సంస్థలలో చేరడం మంచిది. కనీసం, వారితో సంబంధాలు పెంచుకొని, వారు చేపట్టే సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంచుకోండి. మీ వలన పదిమందికి మేలు జరిగిందనే సంతృప్తి మీకు ఏర్పడిందనుకోండి - అది మీలోని అసంతృప్తిని పోగొడ్తుంది. ఆ మేరకు మీరు స్ట్రెస్‌లోంచి బైటపడగలుగుతారు కదా....!!

✪ వచ్చిన ఉద్యోగం మీ స్థాయికి తగ్గంతలేదనో, వచ్చిన కొత్త భార్య మీకు తగినది కాదనో, వచ్చే ఆదాయం మీకు చాలదనో, మీ అధికారం తక్కువనో, ఇలా మిమ్మల్ని మీరు ఎక్కువ చేసుకొని, మీరు లభించిందని తక్కువనే "చింత" మీలో ప్రవేశించిందంటే, శాశ్వత విషాదంలోకి మిమ్మల్ని మీరు నెట్టుకొంటున్నట్లు లెక్క!

✪ "ఎంతటి ఉపద్రవం ముంచుకొచ్చినా ఆయన చెక్కు చెదరడండీ ...." అని మీ గురించి మీ పరోక్షంలో అనేకమంది చెప్పుకునేలా మీరు వ్యవహరించగలగాలి.

మీరు "స్ట్రెస్"కులోను కాకుండా వుండాలన్నా, మీరు "స్ట్రెస్"లోంచి బైటకు రావాలన్నా మీ మనోబలాన్ని పెంచుకొనే ప్రయత్నాలు మీకు మీరే చెయ్యాల్సివుంటుంది.

✪ ఎవరో వస్తారని, ఏదో చేస్తారని ఎదురుచూస్తే మీకు "చెయ్యిచ్చే" వారే తప్ప చేయూత నిచ్చేవారు కన్పించరు. మీ అంత మీరే నిలదొక్కుకొని పైకి ఎదిగేందుకు కావలసినంత మనోభావాలను కూడగట్టుకోవల్సిన బాధ్యత మీదే! ఈ పనిని ఎవరూ మీకోసం చేసిపెట్టరని గుర్తుంచుకోండి.

✪ తీరిక లేకుండా పనులు కల్పించుకోండి. వేదన కల్గించే విషయాలను ఆలోచించేంత సమయం లేకుండా నిర్మాణాత్మక కార్యక్రమాల్లో పాల్పంచుకోండి!

ఇలా చెప్పూపోతే అనేక వి షయాలున్నాయి. మన "స్ట్రెస్"కు, మన మనోదౌర్బల్యానికి, మన దిగుళ్ళకు ప్రత్యక్షంగా గాని, పరోక్షంగా గానీ మనమే కారణం!

మనంత మనమే మన దుస్థితిలోంచి బైటకు రాగలగాలి.

ముందుగా ఆ విషయాన్ని మనం గుర్తించాలి కదా............!!

అమీబియాసిస్ వ్యాధిని శాశ్వతంగా నిర్మూలించగలమా......?

మన ఆహార విహార వ్యవహారాలే మనకు వచ్చే అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతున్నాయని ప్రత్యేకంగా ఎవరికీ గుర్తుచేయనవసరంలేదు.

ఇది అందరికీ తెలిసిన రహస్యమే! అయినా, ప్రతి ఒక్కరూ నిర్లక్ష్యం చేయడం వలన పెరుగుతున్న వ్యాధుల పరంపర గురించి కూడా మనం పెద్దగా పట్టించుకోలేక పోతున్నాం ! పట్టించుకొనేంత తీరిక, ఉత్సాహం లేక పోవడమే ఇందుకు కారణం!.

"అమీబియాసిస్" అనే వ్యాధి ఇలానే పుట్టి, ఇలానే మనుషుల పేగుల్లో పెరిగి, ఇలానే చిరకాలం చిరంజీవిలా వర్ధిల్లుతూ మానవజాతిని పీడిస్తూనే వుంది.... కేవలం మన అశ్రద్ధ వలనే!!

ఇప్పటికైనా ఈ వ్యాధి గురించి కాసింత లోతుగా చర్చించి, తీసుకోదగినన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోగలిగితే, దీన్ని రాకుండానే కాదు తిరగబెట్టకుండా కూడా నివారించవచ్చు.

అమీబియాసిస్ వ్యాధి శాశ్వత నిర్మూలనని ఒక ఉద్యమంగా చేపట్టదలచిన వారు........ రండి........ మాతో చేతులు కలపండి...... అందరికి ఆహ్వానం.

ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో "గ్రహణీ" వ్యాధి ఈ అమీబియాసిస్

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో "గ్రహణి" అనే వ్యాధిగా దీన్ని చెప్తారు. గ్రహణీ వ్యాధికి చెప్పిన లక్షణాలు అమీబియాసిస్ వ్యాధితో ఇంచుమించుగా సరిపోతాయి కూడా! ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో చెప్పిన ఈ వ్యాధి వలన కలిగేనష్టాల గురించిన వివరాలు ఒకింత పరిశీలించండి:-

1. జీర్ణశక్తి కల్గించేందుకోసం మన కడుపులో "పాచక అగ్ని" వుంటుంది. ఆహారాన్ని డైజెస్ట్ చేసి చక్కగా అరిగేలా చేసే ఈ అగ్ని క్రమేణా చల్లార్చి పోతుందన్న మాట! ఇది గృహిణి (అమిబియాసిస్) వ్యాధి వలన కలిగే మొదటి నష్టం.
2. తీసుకున్న ఆహారం చక్కగా అరిగి శరీరానికి వంటబట్టి శక్తిగా మార్పు చెందేలా చేయవలసిన ఈ పాచకాగ్ని విషమ పరిస్థితుల్లో పడింది కాబట్టి దీన్ని "విషమాగ్ని' అంటారు. విషమాగ్ని వలన ఆహారం కాసింత జీర్ణం అయ్యి, కాసింత జీర్ణం కాక ఉడికీ ఉడకని అన్నంలా వుంటుంది. జీర్ణాశయం లోపలి పరిస్థితి.
3. జీర్ణశక్తి దెబ్బతినడం వలన కడుపులో ఏదోరాయి పెట్టినట్లు బరువుగా వుంటుంది. కడుపు ఉబ్బరిస్తుంది. కడుపులో ఎప్పుడు గడబిడగా వుంటుంది.
4. ఒక్కోసారి మలవిసర్జన జరగకుండా బంధిస్తుంది. ఒక్కోసారి అదేపనిగా మలానికి వెళ్ళవలసి వస్తుంది. తరచూ జిగురుతో కలిసి మలం వెడ్తుంది. ఒక్కోసారి జిగురులేకుండాకూడా. మల విసర్జన అవుతుంది. ఒక్కోసారి మలం లేకుండా వట్టి జిగురే పడ్తుంది.
5. కడుపునొప్పి, రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు, భోజనం చేయగానే విరేచనానికి వెళ్ళవలసి రావడం, ఆకలి లేకపోవడం......... ఇలా అనేక రకాలుగా పేగుల్లో ఎప్పుడూ ఏదొక బాధతో మెలితిరిగి పోతుంటాడు గృహిణి (అమీబియాసిస్) రోగి!
6. నాలుక మీద ఎప్పుడూ "ఇనుము" వాసన (METALIC TASTE) వుంటుంది.

ఇవన్నీ కేవలం....... మన ఆహారపు అలవాట్ల వలన వచ్చే వ్యాధి లక్షణాలేనని మరొకసారి గుర్తుచేయనవసరం లేదనుకొంటాను.

ఈ వ్యాసంలో ఇంకా వివరంగా ఎలాంటి ఆహారపదార్థాలు తీసుకుంటే ఎలాంటి లక్షణాలు అమిబియాసిస్ వ్యాధిలో కల్పుగుతాయో చాలా వివరంగా చెప్పడం జరుగుతోంది శ్రద్ధగా పరిశీలించండి!

అమిబియాసిస్ వ్యాధిరాకుండా వుండాలంటేజాఠరాగ్నిని కాపాడుకోవాలి.

- "అమిబియాసిస్"(గృహణి) వ్యాధి రావడానికి చరకుడు చెప్పిన ముఖ్యకారణం ఇది - "యోహిభుక్తే విధింహిత్వా గ్రహణీ దోషజాన్ గదాన్ సలౌల్యాల్లభతే శీఘ్రం" అని - "గ్రహణి" అనే ఈ (అమిబియాసిస్) వ్యాధి రావడానికి మనుషులు "లౌల్యం"తో అంటే - "ఏవిపడితే అవి - ఎక్కడ పడితే అక్కడ

దొరికేవి - ఎలా పడితే అలా - తినాలనే కోరికతో, ఆహార నియమాలను పాటించక పోవడం వలన చాలా శీఘ్రంగా - వెను వెంటనే - ఈ వ్యాధి సంక్రమిస్తుంది - '' అని చెప్పాడు చరకుడు. ఇంతకంటే ఇంకేం నిరూపణలు, వివరణలూ కావాలి చెప్పండి.....??

- విరేచనాలు, వాంతులు, అతిసార వ్యాధి, టైఫాయిడ్ జ్వరం వంటి పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులు వచ్చి, తగ్గిన తర్వాత కూడా పేగులు చాలా బలహీనంగా వుండి, రోగాన్ని తెచ్చే, సూక్ష్మ జీవుల దాడిని తట్టుకోలేనివిగా వుంటాయి. కాబట్టి, అలాంటి వ్యాధులు వచ్చిన తర్వాత కొంతకాలం వరకూ నోటిని అదుపులో పెట్టుకొని, ఆహారాన్ని శుచిగా శుభ్రంగా వుండేట్లు ఇంట్లోనే చేయించుకొని తినాలని బైటవి తినవద్దని ఆయుర్వేదశాస్త్రం మరీ మరీ చెప్తోంది.....!
- ఏ వ్యాధులూ లేకపోయినా, కడుపులో జీర్ణశక్తి తక్కువగా వున్న సమయంలో రోడ్డు మీద దొరికే ఆహారపదార్థాల్ని తినడం వలన కూడా అమీబియాసిస్ (గ్రహణి) వ్యాధి తప్పకుండా వస్తుంది
- నలుగురు కలిసి రోజూ ఒకే హోటల్‌లో భోజనం చేస్తుంటారనుకోండి - ఆ నల్గురిలో ఎవరో ఒక్కడికే అమీబియాసిస్ వ్యాధి వచ్చిందనుకోండి...... దానికి కారణం .... ఆ ఒక్క వ్యక్తికడుపులో "అగ్నిబలం" అంటే జీర్ణశక్తి బాగా తక్కువగా వుందన్నమాట! అందువలనే అమీబియాసిస్ వ్యాధి వచ్చింది. అగ్నిబలం పుష్కలంగా వుంటే చిన్నచిన్న కారణాలు ఏమీ చేయలేవన్నమాట!
- తక్కువగా వున్న అగ్నిని పదిలం చేసుకొని, పరిమితంగా వాడుకోగలిగితేనే వ్యాధులు రాకుండా వుంటాయి. గ్యాస్ అయిపోవస్తున్నప్పుడో, కిరసనాయిల్ అయిపోతున్నప్పుడో, మళ్ళీ వెంటనే దొరికే అవకాశం లేకపోతే ఆ వున్న కాసింతనే ఎంత జాగ్రత్తగా వాడుకొంటామో, అలాగే, కడుపులో అగ్నిని కూడా, అనవసరమైన, అపాయ కరమైన, అపరిశుభ్రమైన ఆహారం తీసుకోకుండా ఎంతో జాగ్రత్తగా, శుచిగా, శుభ్రంగా వుండి, తేలికగా అరిగే ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకొంటే, అమీబియాసిస్ వ్యాధిరాదు. అగ్నిబలం క్రమేణా పెరిగి మళ్ళీ జీర్ణశక్తి యథాతథంగా వస్తుందన్నమాట.

నోటి ద్వారానే 'ఎంటమీబా" పేగుల్లోకి ప్రవేశిస్తుంది!

- 1968లో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థలోని ఎక్స్‌పర్ట్స్ కమిటీ టెహరాన్‌లో సమావేశమై "ఎంటమీబా హిస్టలిటికా" అనే సూక్ష్మజీవి పేగుల్లో ప్రవేశించి తీసుకువస్తున్న వ్యాధి కాబట్టి, దీన్ని "అమీబియాసిస్' అనే వ్యాధిగా పేరు పెట్టారు.

- అమీబియాసిస్ వ్యాధికి దీర్ఘవ్యాధిగా మారే గుణం వుంది (CHRONICITY) అలాగే, ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు ఒక క్రమం అనేది ఏదీ లేకుండా ఈ వ్యాధి తిరగబెడ్తువుంటుంది. ఒక్కోసారి ఎందుకు ఈ వ్యాధి లక్షణాలు వచ్చాయో అర్థం కాకుండా వస్తూంటుంది. కూడా!
- విరేచన పరీక్షలో అమీబాలకు సంబంధించిన గ్రుడ్లు గాని మరే ఆధారాలు గానీ లేకుండా కూడా ఈ వ్యాధి లక్షణాలు బైటపడ్తుంటాయి. ఇంటి దొంగని ఈశ్వరుడైనా పట్టలేడన్నట్లు కడుపులో దాక్కున్న సూక్ష్మజీవులు ఏ పరీక్షలకూ దొరక్కుండానే వ్యాధిని తీసుకొస్తుంటాయన్న మాట! అందుకే, అమీబియాసిస్ వ్యాధిని తగ్గించడం కష్టం అవుతుందన్నమాట!
- ఈ అమీబా సూక్ష్మజీవుల గ్రుడ్లు (CYSTS) - మన పేగుల్లో వున్నప్పుడే వ్యాధి లక్షణాలు ముఖ్యంగా బైట పడతాయి.
- ఈ గ్రుడ్లకు భయంకరమైన వ్యాధి లక్షణాలను కల్గించే శక్తి వుంది (OFFENSIVE ACTIVITY) అలాగే, మానవులు వాడే మందుల వలన తనకు ఎటువంటి అపకారమూ కలగకుండా జాగ్రత్తగా పేగుల్లోపలే దాక్కుని వుండగల సత్తానూ (DIFFENSIVE ACTIVITY) వుంది. అనుకూల పరిస్థితి లేనప్పుడు దీర్ఘమౌనం పాటించి పేగుల్లోనే వ్యాధి లక్షణాలు కల్గించకుండా సైలెంట్‌గా వుండిపోగలవు కూడా!
- ఇవి పేగుల్లోపల కేవలం నోటి ద్వారా తీసుకొనే ఆహార పదార్థాల వలన మాత్రమే చేరతాయి గాని, మరో విధంగా కడుపులో ప్రవేశించవన్నది నిజం.
- కాబట్టి "ఎన్టమీబా హిస్టలిటికా" అనే ఈ సూక్ష్మజీవులు పుష్కలంగా వుండే ఆహారపదార్థాల వాడకాన్ని శాశ్వతంగా ఆపగలిగితేనే, ఈ వ్యాధి పాలిట పడకుండా, ఈ వ్యాధిని మళ్ళీమళ్ళీ తిరగపెట్టకుండా నిరోధించడం సాధ్యం అవుతుందన్నమాట!
- నోటిద్వారా తప్ప మరో విధంగా ప్రవేశించవని అనంగానే కొంచెం తికమకగా అన్పించవచ్చు. కేవలం మన తీసుకొనే ఆహారంలోంచి మాత్రమే ఈ సూక్ష్మ జీవులు పేగుల్లోకి వస్తాయి. కడుపులో ఇతర అవయవాలలోంచి పేగుల్లోకి ప్రవేశించవని అర్థం!!

వాతం చేసే ఆహారం వలన అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో కన్పించే ప్రత్యేక లక్షణాలు

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో అందరికీ అన్నివేళలా ఒకేరకమైన వ్యాధి లక్షణాలు కన్పించవు. మనిషి మనిషికీ మారిపోతుంటాయి. మనం తీసుకునే రకరకాల ఆహారపదార్థాల్ని బట్టి, మనం చేసే రకరకాల పనుల్ని బట్టి ఈ వ్యాధి లక్షణాలు రకరకాలుగా వుంటాయన్న మాట.

బాగా కారంగా వగరుగా వుండే ఆహారపదార్థాల్ని, మషాలాల్నీ, అతిగా తిన్నప్పుడు వాతం బాగా చేస్తుంది. భోజనం వేళాపాళా లేకుండా చేసే అలవాటున్నవారికీ, రాత్రి పూట తిండీ నిద్దర్లు మాని జాగరణాలు, నైటౌట్లు చేసే వారికీ, నైట్ డ్యూటీలున్నవారికీ, సెక్సు కృత్యాలు మరీ మితిమీరి చేసే వారికి వాతం బాగా పెరిగి అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఈ క్రింది లక్షణాలను తీసుకొస్తాయి. జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి :-

1. ఆహారం కష్టంగా గానీ జీర్ణం కాదు. జీర్ణం కాకుండా మిగిలింది కడుపులోనే పులిసిపోయి వాతం కమ్ముకొంటుంది.
2. చర్మం గరకుగా మారి దాని మార్దవాన్ని, స్నిగ్ధతనీ కోల్పోతుంది.
3. ముఖం పీక్కు పోయినట్లవుతుంది. "ఏమిటలా చిక్కి పోయావు -" అని ప్రతివాళ్ళూ మిమ్మల్ని అడుగుతారు.
4. "మిథ్యాక్షుధా" అంటే FALSE APPETTITE వస్తుంది. నిజమైన ఆకలికాకుండా "ఆకలి కాని ఆకలి" వేస్తుందన్నమాట. కుండెడు అన్నం తినేయాలన్నంత ఆకలి వేస్తుంది. కొంచెం అన్నం తినగానే కడుపునిండిపోతుంది...... మళ్ళీ కాసేపట్లోనే ఆకలి మొదలౌతుంది. ఇలా చంచలమైన ఆకలి కడుపులో వాతం పెరిగిందనడానికి గుర్తు. ఇలాంటి లక్షణాలున్నవారు వాతం పెరక్కుండా చూసుకోవాలి.

ముఖ్యంగా గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర, దుంపకూరలు, చేపలు, రొయ్యలు, గుమ్మడికాయ, నూనె పదార్థాలు....... ఇలాంటి వాటిని తినకుండా వుంటే అమీబియాసిస్ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుందన్నమాట!

పాలు తాగకూడదు - మజ్జిగ బాగా తాగితే వాతం తగ్గుతుంది.

5. కళ్ళు చీకట్లు కమ్ముతున్నట్లుంటాయి. చెవుల్లో జుయ్యమనే మోత (TINITUS) వస్తూ వుంటుంది.
6. అప్పుడప్పుడూ వాంతులూ విరేచనాలూ బాగా అవుతుంటాయి. విరేచనంలో జిగురు ఎక్కువగా పడ్తూ వుంటుంది. నురుగులాగా అజీర్తిగా కూడా విరేచనాలు అవుతుంటాయి.

7. గుండె దగ్గర నొప్పి, మలద్వారం దగ్గర కత్తెరతో కత్తిరించినట్లు పోటు, కడుపునొప్పి ఇలాంటి బాధలు వాతం వలన కలుగుతాయి.
8. ఇంకా ముఖ్యమైన విషయం ఏమంటే తనకు గుండెజబ్బుగానీ, రక్తక్షీణతగానీ, మొలలు గానీ లివర్ జబ్బులు గానీ ఏమైనా వున్నాయేమోనని రోగి భయపడ్తుంటాడు. ఎందుకంటే, సరిగ్గా ఆయా వ్యాధులు వచ్చే ప్రాంతంలోనే రోగికి బాధ ఎక్కువగా వుంటుంది కాబట్టి
9. విరేచనం అయ్యేప్పుడు పెద్దపెద్ద శబ్దాలతో అవుతుంది.
10. ఎప్పుడూ దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, మలద్వారం దగ్గర నొప్పి, చెస్ట్‌లో నొప్పి - కడుపులో నొప్పి - తలనొప్పి - ఇలా బాధపడ్తుంటారు.

ఇవన్నీ అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో వాతం పెరిగే పనులు, వాతం పెరిగే ఆహారం తీసుకొన్నప్పుడు కలిగే లక్షణాలన్న మాట.

ఏ దోషం వలన వ్యాధి వస్తోందో ఆ దోషానికి సరిఅయిన చికిత్స చేస్తేనే ఫలితం వస్తుంది. ఇప్పుడు చెప్పిన ఈ లక్షణాలు కన్పించినప్పుడు తక్షణం వాతాన్ని పెంచే ఆహార విహారాలు మానేయాలన్నమాట. వాటిని మాన్పించకుండా కేవలం "మెట్రోనిడజోల్" వంటి యాంటీ బాక్టీరియల్స్ వాడినంత మాత్రాన పెద్దగా ప్రయోజనం వుండదని ఈ నిరూపణలు చెప్తున్నాయి.

ఇవి చాలా సున్నితంగా ఆలోచించి అర్థం చేసుకోవాల్సిన విషయాలు. ఒకసారి కాదు, పదే పదే చదివితే గాని అర్థం కావు. అర్థం కాకపోతే మళ్ళీమళ్ళీ చదవండి.

ఇరిటబుల్ బవుల్ సింద్రోమ్ అనే వ్యాధిలో సరిగ్గా ఇవే లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం, ఆవేశం, దిగులు వంటి మానసిక కారణాల వలన వాతం పెరిగి అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఈ "ఇరిటబుల్ బవుల్ సింద్రోమ్" వ్యాధి లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో వేడిచేసే పనుల వలన ఇలాంటి బాధలు కల్గుతాయి

పులుపు, కారం, పచ్చళ్ళు, మషాలాలు, అతిగా చప్పగా వుండే పదార్థాలు, ఒక పట్టాన అరగని పదార్థాలు అతిగా తినే వారికి బాగా వేడిచేస్తుంది. వేడి చేయడం అంటే ఏమిటి - అనే సందేహం చాలామందికుంటుంది.

1. కొన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలు కడుపులో మంటని తెస్తాయి. ఇంకొన్నిటిని తింటే వున్న ఆకలి చచ్చిపోతుంది.

2. ఒక్కోసారి మూత్రం మలం కూడా పచ్చగా మంటగా అనేకకసార్లు వెళ్తుంటాయి.
3. ఒళ్ళంతా జ్వరం వచ్చినట్లు మంటలుగా వుంటుంది. కళ్ళు కూడా మండలు పుడ్తుంటాయి.
4. దుర్గంధంగా త్రేపులు వస్తుంటాయి.
5. "గుడెల్లో మంట" (HEART BURN)గా వుంటుంది
6. అన్నం సహించదు. దప్పిక ఎక్కువగా వేస్తుంటుంది.
7. మలద్వారం దగ్గర కారం చల్లినట్లు మంట పుడ్తుంది
8. పుల్లటి త్రేన్పులు వస్తుంటాయి.

ఇవన్నీ వేడిచేసినప్పుడు కలిగే లక్షణాలే! అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో అతిగా వేడిచేసే పనుల వలన ఈ బాధలన్నీ కల్గుతాయన్నమాట.

నిప్పుమీద వేడివేడి నీరు పోసినంత మాత్రాన నిప్పు చల్లారకుండా వుంటుందా.....? అలాగే అతిగా వేడిచేసే ఆహారపదార్థాలు తిన్నప్పుడు కడుపులో జఠరాగ్ని చల్లారిపోతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

ఎప్పుడూ విరేచనానికి వెళ్ళాల్సి వస్తుందేమోనన్నట్లే వుండటం, ఆహారం తీసుకోగానే విరేచనానికి వెళ్ళవలసి రావడం, ఎప్పుడూ విరేచనాలే అవుతుండటం ఇవన్నీ వేడిచేసినప్పుడు కలిగే అమీబియాసిస్ వ్యాధి లక్షణాలు.

తీపి, పాలు, కొవ్వుపదార్థాలు అతిగా తీసుకొంటే, అమిబియాసిస్ వ్యాధి ఇలా పెరుగుతంది.

బాగా నెయ్యి, వెన్న, నూనెలు వేసి వండిన ఆహారపదార్థాలు, స్వీట్లు, అతి చల్లగా వుండే పదార్థాలు, పగలు నిద్ర పోవడం, శరీరానికి తగినంత శ్రమ లేకుండా అదేపనిగా రెస్ట్ తీసుకోవడం....... ఇవన్నీ కూడా అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో మరికొన్ని రకాల బాధలు తీసుకొచ్చే పనులేనని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది.

పరిమితి దాటి అతిగా ఆహారం తీసుకోవడం (OVER EATING) ఆహార నియమాలను పాటించకపోవడం వంటి కారణాలు అమీబియాసిస్‌ను పెంచుతాయి. అలాగే, అతిగా చలవ చేసేవి కూడా అతిగా తింటే మళ్ళీ ముప్పు తప్పదన్నమాట!

1. నోరు తియ్యగా వుంటుంది. నాలుక జిగురుగా వుండి అన్నం రుచి సరిగా తెలియదు
   ఒక్కోసారి తియ్యటి వస్తువులు కూడా చేదుగా వుంటాయి.
2. వాంతి అయితే బావుంటుందనిపిస్తుంది.
3. ఎప్పుడూ ఉమ్ములు వేయాలనిపిస్తుంది.

4. మనసు ఏదో దిగులుగా బరువుగా వుంటుంది.
5. సెక్సు కోరిక తగ్గిపోతుంది.
6. విరేచనం అజీర్తిగా, జిడ్డుగా అవుతుంది. గట్టిగానే అవుతుంది గానీ ఎక్కువగా ఆయినట్లనిపిస్తుంది.
7. శరీరం నిండుగానే వుంటుంది. గానీ బలం లేనట్లు అనిపిస్తుంది.
8. శరీరం అంతా ఏదో బస్తాబరువు పెట్టినట్లు చాలా భారంగా వుంటుంది. ఇలా..... కూడా అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో కొన్ని లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. ఈ లక్షణాలు రావడానికి పైకిచెప్పక ఆహార విహారాలే కారణం అన్నమాట!!

అమీబియాసిస్ వ్యాధిని ముందుగానే సూచించే కొన్ని రోగలక్షణాలు

- నోరుపూత తరచూ వస్తుండేవారికి కడుపులో అమీబియాసిస్ వ్యాధి వుందేమో చూపించుకోవడం మంచిది.
- రక్త క్షీణతతో బాధపడే వారిలో అమీబియాసిస్ వ్యాధి కారణం కావచ్చేమో పరిక్షింపచేసుకోవడం అవసరం. శరీరంలో ప్రతి అవయవం 'శిథిలం' అయిపోయినట్లు భావించుకొంటారు........ ముఖ్యంగా పేగులు వాటి పని అవి చేసుకుపోతున్నట్లు అన్పించదు. ఇలాంటి లక్షణాలు కన్పిస్తే అమీబియాసిస్ వ్యాధి సోకిందేమో టెస్ట్ చేయించండి.
- విరేచనం పరీక్షచేయిస్తే క్రొవ్వు పదార్థాలు, అరగని ఆహారపదార్థాలూ కన్పిస్తుంటే, పేగుల్లో అమీబాల తాకిడి వుండే వుంటుందని ఆలోచించవలసిందే!
- శరీరంలో కేల్షియం గానీ, ఫాస్ఫరస్ గాని, ఇతర ఖనిజాలు గానీ తగినంతగా లేక అవి లోపించిన వ్యాధులు వస్తున్నప్పుడు తిన్నది వంట బట్టనీయని అమీబియాసిస్ వ్యాధి సోకిందేమో అర్థం చేసుకోవాల్సి వుంటుంది.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిని శాశ్వతంగా నిర్మూలించే ఉపాయాలు

1. హోటళ్ళలో టిఫిన్లు, భోజనాలు, ఆఖరికి గ్లాసు మంచినీళ్ళు కూడా తాగకండి. అమీబియాసిస్ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత మానవలసిన మొదటి అలవాటు ఇది. ఎందుకంటే హోటల్ పుడ్లు, రోడ్డుపక్కన ఆహారపదార్థాలే సూక్ష్మ జీవుల ప్రవేశానికి రాచమార్గం కాబట్టి!!
2. హోటళ్ళే కాదు.......... బైట విందులు, వినోదాల కోసం ఏ భోజనానికో, ఏ బ్రేక్‌ఫస్ట్‌కో - వెళ్ళిన ప్రతిసారీ అంతో ఇంతో ఎన్టమీబా సూక్ష్మజీవుల్ని మనం కడుపులోకి వేసుకొంటూనే వున్నాం అని గుర్తించండి.

3. ఐస్ ముక్కలు తెచ్చి కలిపిన నీటిని తాగకండి. ఆ ఐస్‌ను తయారుచేసిన నీరు శుద్ధమైనది కానప్పుడు అందులోని సూక్ష్మ జీవులు ఐస్ దిమ్మలో ఏసీ రూమ్‌లో పడుకొన్నంత సుఖంగా పడుకొని, దాన్ని మనం త్రాగే నీటిలో కలిపినప్పుడు, ఆ నీటి ద్వారా మన పేగుల్లోకి చేరతాయి.
4. సూక్ష్మజీవుల దాడికి మొదటగా, బలిఅయ్యేది. పేగులోపలి పల్చని పొర. ఈ పొరని "మ్యూకస్ పొర" అంటారు. ఈ మ్యూకస్ పొర పెచ్చులు పెచ్చులుగా రాలిపోయి విరేచనంతో కలిసి బైటకు వస్తోంది. దీన్నే" జిగురుపడ్తోన్నవిరేచనం' 'అంటాం మనం.
5. పేగులు ఈ విధంగా శిథిలం అయి, తమ శక్తిని కోల్పోతాయి. జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది. తిన్నది వంటబట్టదు. పేగులోపల పుళ్ళు పడటం వంటి బాధలు కలుగుతాయి.
6. వీటికి ఒకే ఒక్క పరిష్కారం. వ్యక్తిగతమైన పరిశుభ్రతని పాటించడమే! గోరు లోపల మట్టి చాలు..... అమిబాలు కడుపులోకి ప్రవేశించి కొపలంటించడానికి! అంటే ప్రతి చిన్న విషయం పట్ల - కడుపులోకి ఏ ఆహారాన్నయినా వేయబోయే ముందు - ఒకటికి పదిసార్లు ఆలోచించి జాగ్రత్తగా తినండి. ఇంతకు మించి చెప్పగల్గిందేమీ లేదు!!
7. పంచామృత పర్పటి, రసపర్పటి, స్వర్ణపర్పటి, గ్రహణీకవాట రస, లోకనాధరస, సర్వాంగ సుందరరస, తామ్రపర్పటి, కుటజారిష్ట, తక్రారిష్ట, చిత్రకాదివటి, ... ఇలా ఆయుర్వేద ఔషధాలు వైద్యుడి సలహా మీద వాడవలసినవి అనేకం వున్నాయి.
8. మజ్జిగ చాలా ఎక్కువగా తాగండి. ఈ వ్యాధిలో మజ్జిగే అసలైన మందు అని గుర్తించండి.
9. దానిమ్మ, వెలగ, మారేడు, నేరేడుపండు, కొత్తిమీర, మెంతులు, మెంతికూర, ఇవి అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో బాగా మేలుచేస్తాయి.
10. మరమరాలతో జావ కాచుకొని త్రాగండి. సగ్గుబియ్యం జావ, బార్లీ గింజల జావ బాగా ఉపయోగపడతాయి.
11. కందిపప్పు, పెసరపప్పు - వీటితో చేసిన కట్టు (చింతపండు లేని పప్పుచారు) ఎంతగానో ఉపయోపడ్తుంది.
12. బూడిద గుమ్మడి కాయతో చేతనైన వంటలు చేసికొని తినండి. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఎలాంటి ఉపద్రవాలూ కలగకుండా ఆపుతుంది.

13. పెరుగువేసి చేసిన వెలక్కాయ పచ్చడి అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో చాలా మంచిది.

14. రాత్రి పడుకోబోయే ముందు వేడి అన్నంలో పాలుపోసి, ఆ అన్నంతో సహా తోడు పెట్టి, ఉదయాన్నే నిద్రలేవంగానే తినండి. అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఎల్లకాలం మీ కంట్రోల్లోనే వుంటుంది.

15. లేత అరటి కాయ పిందెల్ని ఉడికించి నేతిలో వేయించి పెరుగువేసి పెరుగు పచ్చడి చేసుకొని తినండి. జిగురుతో కూడిన విరేచనాలౌతున్నప్పుడు ఇది బాగా మేలు చేస్తుంది.

16. కొత్తబియ్యం అన్నం, పాడై పోయిన చద్ది పదార్థాలు, శనగలు, బఠాణీలు, అలచందలు, సొరకాయ, చింతపండు, కంద, బంగాళదుంప, పాలు, పాలతో వండినవి. కాఫీ-టీలు, పాలలో బెల్లం వేసి వండినవి......... ఇవన్నీ అమీబియాసిస్‌ను పెంచే విషయాలని గుర్తించండి.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిని రాకుండానూ, పెరగ కుండానూ నిరోధించే అనేక ఉపాయాల్ని అనేక కోణాల్లోంచి మీకు ఈ వ్యాసంలో అందించడం జరిగింది.

ముఖ్యంగా వ్యాధి సోకిన తర్వాత, అది దీర్ఘ వ్యాధిగా పరిణమించినప్పుడు ఒక్కోసారి ఒక్కోరకంగా ఈ వ్యాధి బాధ పెట్టడానికి గల కారణాలను కూడా విశ్లేషించడం జరిగింది.

అన్నీ చదివిన తర్వాత, ఈ వ్యాధి ఇంతలా వ్యాప్తి చెందడానికి మన వంతుగా మనం ఎంతవరకూ బాధ్యులుగా వున్నామో ఎవరికి వారు గుర్తించి, బాధ్యతగా ఈ వ్యాధిని నిర్మూలించడానికి ప్రతివారు ఒక ఉద్యమంలా ముందుకు రావాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను. ఈవ్యాధికి సంబంధించి ఇంకా మీకు సందేహాలుంటే విజయవాడ 0866 - 423078 నెంబరుకు ఆస్పత్రి వేళల్లో నాకు ఫోన్ చేస్తే మీ సందేహాలు తీర్చగలను.

నిద్రపట్టని వారు తెలుసుకోవాల్సిన నిజాలు కొన్ని.......!!

అప్పుడే పుట్టిన పాపాయి రోజు మొత్తం మీద కనీసం 20 నుంచి 24 గంటలు నిద్రపోతుంది.

కాస్త పెరిగి పెద్దయి స్కూలుకు వెళ్ళేపిల్లలు 10 నుంచి 12 గంటల వరకూ నిద్రపోతారు. వారికి ఈ మాత్రం నిద్ర అవసరం అవుతుంది కూడా!

కొంచెం వయసొచ్చి పై చదువులు చదివే పిల్లలు రోజు మొత్తం మీద 7-8 గంటల వరకూ నిద్రపోతారు.

ఇలా వయసు పెరుగుతున్న కొద్ది వృద్ధాప్యంలోకి వస్తున్నకొద్దీ నిద్రపోయే సమయం క్రమేణా తగ్గిపోతుంది. నిద్ర అవసరం శరీరానికి అంతగా లేకపోవడమే దీనికి కారణం.

వయో వృద్ధులకి రాత్రిపూట నాలుగైదు గంటలు నిద్రపోతే సరిపోతుంది. ఒక్కోసారి ఇంకాస్త తక్కువ టైమే సరిపోవచ్చు కూడా!

వీరు ఇంత తక్కువ సేపే నిద్రపోతున్నా తెల్లవారిన తర్వాత నిద్రలేకపోవడం వలన కలిగే అలసట వంటివి ఏమీ వుండవు. కానీ, తక్కువ సేపే నిద్రపోతారు. కాబట్టి సరిగా నిద్రపోలేదనీ, అది అనారోగ్యం అనీ డాక్టర్ల చుట్టూ తిరిగి, అనవసరంగా నిద్రమాత్రలు మ్రింగి లేనిపోని కొత్త అనారోగ్యాలు తెచ్చిపెట్టుకొంటూ వుంటారు అనేకమంది.

వారికి ఈ సూక్ష్మం ఎవరూ సరిగా విప్పి చెప్పక పోవడం వలననే వయో వృద్ధులు నిద్రలేమితో బాధపడ్తున్నట్లు భావిస్తుంటారు.

అలాగని నిద్రపట్టక పోవడం అనే వ్యాధి లక్షణం లేనేలేదని గాని, దాని వలన నష్టం లేదని గానీ అనడానికి వీల్లేదు. మీకు పడ్తున్న నిద్ర మీకు సరిపోతోందా ..... లేదా .... అని ఎవరికివారు సరి చూసుకోండి! తక్కువ నిద్ర వలన ఎటువంటి బాధా కన్పించకపోతే, ఆ నిద్ర మీకు సరిపోతున్నట్లు లెక్క!

నిద్ర అనేది వ్యక్తిగతమైన విషయం. మనుషులందరికీ నిద్రపోయే విషయంలో ఒకే రకమైన అలవాట్లుండవు. కొందరు "గూట్లో దీపం - నోట్లో ముద్ద" అన్నట్లు ఊరు ప్రొద్దు పోతూనేరాత్రి భోజనం ముగించి పడక ఎక్కేస్తారు. కొందరు రాత్రి 10 గంటల తర్వాత వంట ప్రారంభించి ఏ పన్నెండుగంటలకో అర్ధరాత్రికి తిని తెల్లారి పదిగంటల వరకూ లేవకుండా పడుకొంటారు. ఎవరి అలవాట్లు వారివి! నిద్రకు ఒక రూలు అంటే ఏదీ లేదు. లేదా..? వుంది!! కానీ ఎవరూ దాన్ని పాటించడం లేదు!!

మార్గరెట్ థావర్ బ్రిటన్ ప్రధాన మంత్రిగా వున్నప్పుడు రోజూ కేవలం 3 గంటలు మాత్రమే నిద్రపోయేవారట! విన్‌స్టన్ చర్చిల్ కూడా అంతే - మూడు నాలుగంటలకన్నా నిద్రపోకుండా పాలన సాగించారు వీరంతా!

మహా రచయితలు అనేక మంది రాత్రి పూట కూర్చుని మాత్రమే రాయడానికి అలవాటు పడ్డారు.

అసలు నిద్ర అనేదే పోని వ్యక్తులు కూడా వున్నారు. నిద్రపోవలసిన సమయాన్ని వీరు సమాజానికి ప్రయోజనకరమైన పనులు చేస్తుంటారు.

శరీరానికి శక్తిని రీఛార్జ్ చేసేందుకే నిద్ర.....!

నిద్ర విషయంలో ఒకే రకమైన "రూల్" అనేది పాటించకపోయినప్పటికీ, శరీరానికి ఎంత నిద్ర కావాలో అంత నిద్రలేకపోతే, ఆ వ్యక్తి "పని సామర్థ్యం" పూర్తిగా పడిపోతుందనేది మాత్రం వాస్తవం.

అయితే, "రిప్ వాన్ వింకిల్" అనే మహానుభావుడిలా 20 సంవత్సరాలు ఏకధాటిగా నిద్రపోయిన వ్యక్తి ఏదో గొప్ప శక్తి మంతుడౌతాడని అర్థం కాదు.

వరసగా నాల్గురోజులు నిద్రపోకపోతే ఐదో రోజు పగలు మన "పని సమర్థత" సగానికి పడిపోతే, ఆరో రోజు రాత్రి పూట నాలుగోవంతు కూడా వుండకపోవచ్చు.

మామూలు భాషలో అర్థం అయ్యేలా చెప్పాలంటే నిద్రపోయే సమయాన్ని "రీ ఛార్జింగ్" పీరియడ్ అనవచ్చు. ఎమర్జెన్సీలైట్‌ని కొన్ని గంటలపాటు రీ ఛార్జింగ్ చేస్తే నాలుగైదు గంటల పాటు కరెంటులేని సమయంలో వెలుగుతుంది కదూ......... మన శరీరం కూడా అంతే!

ఎడ్రినలిన్, స్టిరాయిడ్స్ వంటి రసాయన ఇంధనాల సాయంతో శరీరం తన పనులు తాను సమర్థవంతంగా తీసుకుపోతోంది. రాత్రి నిద్రాసమయంలో మరి కొన్నిరకాల హార్మోన్ల వంటి రసాయనాల సాయంతో "రీఛార్జి" అయి మర్నాడు మళ్ళీ పనికుపక్రమిస్తోంది!

ఇది ప్రకృతిసిద్ధమైన సహజ ప్రక్రియ. ఈ ప్రక్రియని మార్పు చేయాలని ప్రయత్నించడం అంటే, సృష్టికి ఎదురు తిరగడం లాంటిదే! పగలంతా పడుకొని రాత్రంతా మేల్కొనే అలవాటు మామూలు పరిస్థితుల్లో అయితే ప్రకృతి సూత్రాలకు విరుద్ధమే! కానీ, కొన్ని తరాలుగా "గూర్ఖాలు" ఇదే రకమైన జీవన విధానానికి అలవాటు పడి వుంటారు. అలాంటి వారికి పగలు నిద్ర, రాత్రి జాగరణం - సహజ సిద్ధమైన విషయంగా మారి వుండవచ్చు. ఏమైనా "REST & RECHARGE" అనేది నిద్ర - మెలకువల లయాన్విత సంబంధం (CIRCADIAN RHYTHM) అంటుంది వైద్య శాస్త్రం.

నిద్రపట్టకపోవడానికి వేరే కారణాలున్నాయి

నిద్ర అనేది శరీరం పొందిన అలసట మీద ఎక్కువగా ఆధారపడివుంటుంది. మెదడు అలసట పొందినా కూడా కమ్మటి నిద్ర వస్తుంది.

అంటే, మన శరీర వ్యాయామం ఎంత ఎక్కగా వుంటే, మన మానసిక వ్యవస్థ ఎంత యాక్టివ్‌గా వుంటే, మనకు అంత కమ్మగా నిద్రపడ్తుందన్నమాట! దీన్ని బట్టి

కమ్మగా నిద్ర శరీర వ్యాయామం ఎంత ఎక్కువ అవసరం అవుతోందో ప్రత్యేకంగా చెప్పకుండానే ప్రతి ఒక్కరికీ అర్థం అయిపోతుంది.

- శారీరక శ్రమ తక్కువగా వున్నవారికి నిద్రసరిగా పట్టదు.
- మానసికంగా, నిర్మాణాత్మక ఆలోచనలు చేయని వారికి సరిగా నిద్రపట్టదు. బుర్ర ఉపయోగించే అవసరం లేకుండా యాంత్రికంగా జీవించే వారికి సరిగా నిద్రపట్టదు.
- కోపం, ఆవేశం, అసూయ, దిగులు, ఆందోళన, భయం ఇలాంటి మానసిక పరిస్థితిలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నిద్రపట్టదు..
- కాఫీ, టీ, సిగరెట్లు అతిగా సేవించే వారికి నిద్ర పట్టదు.
- నిద్ర బాగా పడుతుందని నమ్మి రోజుల తరబడి నిద్ర మాత్రలు మింగే వారికి ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర పట్టదు.
- పగలు నిద్ర పోయే అలవాటున్న వారు రాత్రిపూట నిద్రపట్టక అవస్థపడాల్సి వస్తుంటుంది.
- మర్నాడు చేయవలసిన పనుల గురించి అదేపనిగా ఆలోచించే వారికి నిద్రపట్టదు.

ఇన్ని విషయాలు నిద్రకు సంబంధించి తెలుసుకున్న తర్వాత ఇంకా నిద్రపట్టడం లేదని అనవసరంగా బాధపడక నిద్రపట్టనీయని కారణాలేమిటో చూసుకొని సరిచేసుకోమని వైద్యశాస్త్రం ఎంతో విపులంగా చెప్తోంది!

మంచి నిద్ర పట్టించే చిట్టి చిట్కాలు

- కురాసానివాము, కొత్తిమీర, గసగసాలూ - వీటిని మెత్తగా దంచి, కారప్పొడిలా తయారుచేసుకొని రెండు పూటలా తినండి. మీకు మంచి నిద్ర పడుతుంది.
- జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం - ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని, ఎండుద్రాక్షపళ్ళు వేసి నూరి శనగగింజలంత మాత్రలు చేసికొని, రోజూ ఉదయం రాత్రి ఒక్కొక్క మాత్ర చొప్పున వేసుకొని పాలు తాగితే మంచి నిద్రపడుతుంది. కొందరికి జలుబు చేయవచ్చు. చూసి వేసుకోండి.
- ధనియాల కషాయం గాని, ధనియాల పొడిని గానీ తీసుకొంటూ వుంటే, ఇవి మంచి నిద్రాజనకంగా పనిచేస్తాయి.
- బచ్చలి ఆకుని మెత్తగా నూరి కణతలకు పట్టు వేసుకొంటే తలనొప్పి, తలలో వేడి తగ్గి, మంచి నిద్ర పడుతుంది.

- ఉల్లిపాయల్ని ఏదోక విధంగా వండుకొని గానీ, నేరుగా అన్నంలో గాని తింటూ వుంటే, వీటికి నిద్రను కల్గించే శక్తి వుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.
- మరాఠీ మొగ్గలు పచారీ కొట్లలో కూడా దొరికే మషాలా ద్రవ్యమే! వీటిని మెత్తగా దంచి, 1/4 చెంచా మోతాదు పాలలో కలుపుకొని రెండుపూటలా తాగండి. మంచినిద్రపడ్తుంది.
- సీమ గోరింట పూల మొక్క గింజలు కూడా మంచి నిద్రా జనకాలుగా పనిచేస్తాయి.
- "ఆనందభైరవి రసం" మాత్ర రాత్రిపూట ఒక్కటి వేసుకొని, అశ్వగంధారిష్ట 2-3 చెంచాలు (నీటితో కలిపి) గాని, అశ్వగంధాది చూర్ణం పాలలో కలిపిగాని తీసుకొంటే మంచి నిద్రపడ్తుంది.

ఆస్తమా వ్యాధిని విజయవంతంగా ఎదుర్కోండి ....ఇలా

కొన్నిరోగాలకు ప్రత్యేకమైన కారణాలుంటాయి. టైఫాయిడ్ జ్వరమో, టీబీ జబ్బో, కుష్టువ్యాధో వస్తే - ఇదిగో ఫలానా సూక్ష్మజీవి శరీరంలో ప్రవేశించి ఈ జబ్బువచ్చింది - అని తేల్చి చెప్పవచ్చు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి కూడా అంతేకదా...ఫలనా HIV అనే వైరస్ వలన ఈ జబ్బు వస్తోంది - ఆ సూక్ష్మజీవిని చంపి, వ్యాధిని తగ్గించడం ఎలా...అనే విషయం గురించి ఆలోచించేదుకు ప్రయత్నించేందుకు అవకాశం అనేది ఏర్పడుతుంది.

కానీ, ఆస్తమాజబ్బు అలాంటిది కాదు. ఇది ప్రత్యేకమైన కారణాలతో వస్తున్న జబ్బు ఎంత మాత్రమూ కాదు- ఇక్కడ సూక్ష్మజీవుల్ని చంపి, వ్యాధిని తగ్గించే చికిత్సా సూత్రాల ప్రమేయం లేదు.

కొన్ని అనూహ్యమైన కారణాల వలన ఊపిరితిత్తుల్లో ప్రాణవాయువును నడిపే గొట్టాలవంటి బ్రాంకియోల్స్ మూసుకుపోవడం వలన మాత్రమే ఈ వ్యాధి వస్తోంది.

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే కిటికీలూ తలుపులూ మూసేస్తే ఇంటి లోపలికి గాలి ఎలారాదో...అలా అయిపోతుంది ఊపిరితిత్తుల పరిస్థితి!

మరి దీన్ని విజయవంతంగా ఎదుర్కోగలిగే మార్గమే లేదా... వుంది!

ఆస్తమా వస్తే ఇలా బాధపెడ్తుంది...

1. చెస్ట్‌లో ఏదో బరువు పెట్టినట్లుండి, బిగుసుకు పోయి, ఊపిరందనట్లవడం ఆస్తమాలో ముఖ్యంగా కన్పించే లక్షణం
2. అమితంగా చెమటలు కమ్మి శరీరం చల్లబడిపోతుంది. కళ్ళవెంబడి నీళ్ళు తిరుగుతుంటాయి. దగ్గు ఊపిరాడనంతగా వస్తుంటుంది.

3. అలసట ఏర్పడుతుంది. నీరసం నిస్సత్తువలతో శరీరం కూలబడిపోతుంది.
4. కళ్ళు బైర్లుక్రమ్మినట్లవుతాయి. మసకబారినట్లు చూపు సరిగా ఆనదు (Blurred Vision)
5. పడుకోలేరు. కూర్చుంటేనే సుఖంగా వుంటుంది. పడుకొంటే ఆయాసం మరింతగా పెరుగుతుంది. ఈ లక్షణాలు ఆస్తమావ్యాధిని సూచిస్తాయి.

ఆయాసం వస్తోందనగానే దాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు సన్నద్ధులు కండి

ఆస్తమా లక్షణాలు వచ్చీ రాంగానే వెంటనే ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.

1. కాసింత రిలాక్స్ అయ్యేందుకు ప్రయత్నించండి. మనసులో అలజడి ఆందోళనలు ఏమీలేకుండా ప్రశాంతంగా వుండండి.
2. ఆయాసానికి కారణమయ్యే వాటిని "Triggering Factors" అంటారు. కారందంచుతున్న చోటుకు వెడితే వెంటనే రియాక్షన్ వచ్చి తుమ్ములు వస్తాయి అగరబత్తి పొగ సరిపడని వారికి, దాన్ని వెలిగించగానే ఆయాసంరావడం మొదలౌతుంది. ఐస్ వాటర్ సరిపడని వారు దాన్ని తాగంగానే దగ్గు, ఆయాసం రావడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలాంటి పనుల్ని ట్రిగ్గరింగ్ ఫాక్టర్స్ అంటారు. ఆయాసం మొదలౌతోందనిపించినప్పుడు పొగ, చల్లదనం, ఘాటైన వాసనలు, దుమ్ము దులపడం వంటి ట్రిగ్గరింగ్ ఫాక్టర్స్‌ని వదిలేయండి.
3. మీకు సరిపడవన్న అనుమానం వున్న ఆహారపదార్థాల్ని ముఖ్యంగా ఆయాసం సూచనగా వస్తుందేమోననిపిస్తున్న రోజున ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తీసుకోకండి!
4. ఏదైనా మేజాబల్ల లాంటిదాన్నిఎదురుగా సపోర్ట్‌పెట్టుకొని సుఖంగా కూర్చోండి.
5. సాధ్యమైనంతవరకూ ఇంట్లోకి ధారాళంగా గాలి వస్తున్నచోట - కిటికీగాని, ద్వారానికి గాని ఎదురుగా కూర్చుంటే మంచిది.
6. 'ఇన్‌హేలర్' ద్వారా ఆయాసం మందుని తీసుకొనే వారు నిమిషానికి 1 సారి చొప్పున అవసరాన్ని బట్టి మూడునాలుగు సార్లు వరకూ నోట్లో "పఫ్" చేసుకోండి.
7. ఆయాసం పెరిగే వరకూ ఆగకండి. ముందుగానే జాగ్రత్తపడండి.
8. ఆయాసాన్ని తగ్గించే మందులు రెగ్యులర్‌గా మీరు ఏవి వాడతారో వాటిని తప్పనిసరిగా ఆయాసం వస్తూవుండగానే వేసుకోండి. వేడివేడిగా కాఫీగాని, టీగాని, ఆ టైముకు ఏదీ లేకపోతే వేడినీళ్ళయినా సరే తాగండి!
9. బాగా ఎత్తుగా దిళ్ళు నాలుగైదు పేర్చుకొని 45° కోణంలో పడుకోగలిగితే....అలా...పడుకోండి. ఊపిరితిత్తుల్లోకి ఆక్సిజన్ కాసింత ఎక్కువగా వెళ్ళేందుకు ఇలా పడుకోగలిగితే అవకాశం ఎక్కువగా వుంటుంది. పడకకుర్చీ అయితేమీకు ఎక్కువ వీలుగా వుంటుంది.

10. ఆయాసం వచ్చినప్పుడు మనసును ప్రశాంతంగా వుంచుకొనేందుకు ప్రయత్నించండి. మీ కిష్టమైన సంగీతాన్నో టీవీనో పెట్టుకోండి. ఒకప్రక్కన ఊపిరాడక అవస్థ పడ్తుంటే ఇదికూడా ఒకటా...అంటారా....ప్రయత్నించండి- ధ్యాసమారితే ఆయాసం తీవ్రత తగ్గుతుంది. అందుకనీ!

11. మీకు ఆయాసం ఎక్కువౌతున్నప్పుడు, బిళ్ళలు వేసినా ఉపయోగంలేనప్పుడు వెంటనే డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళే ఏర్పాట్లు చేసుకోండి.

ఇవిగో...వీటిని మానేయండి ఆయాసం రాదు!

ఆయాసం తరచూ వచ్చే వ్యక్తులు ముందుగా తమ ఆయాసానికి కారణమౌతున్న "ట్రిగ్గర్ ఫాక్టర్స్" ఏవనేది గుర్తించాలి. ఉదయం లేచిన దగ్గర్నించి రాత్రి పడుకునేవరకూ అనేకం తింటాం. అనేకం తాగుతాం అందులో మన శరీరానికి సరిపడనిది ఏది...? దేని వలన ఎలర్జికలిగి ఈ ఆయాసం వస్తోందనేది తేలని ప్రశ్న!

కూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి,...ఇలా అనేక ఐటమ్‌లు తింటుంటాం కదా...వీటిలో ఏ ఆహారపదార్థం సరిపడక ఆయాసం వచ్చినట్లు? దీన్ని తెలుసుకోవటం ఎలా? ఆయాసానికి కారణమయ్యే ఆహారపదార్థాలు కామన్‌గా ఏమైనా వున్నాయా...ఇవన్నీ ప్రతి ఆయాస పీడితుడూ తప్పనిసరిగా అడిగి తెలుసుకోవాల్సిన ప్రశ్నలు!

- ఎలర్జీని కల్గించే ఆహారపదార్థాన్ని కనుక్కొనేందుకు తేలిక ఉపాయం చెప్తున్నాను - ఇదిపాటించండి:-

ప్రతిరోజూ డైరీ రాయండి. ఈ డైరీలో తిన్నవీ త్రాగినవీ, వాడినవీ - అన్నీ ఏపూటకు ఆపూట నోట్ చేయండి. ఆ పక్కనే ఆ రోజు ఎలర్జీ లక్షణాలు - ఆయాసం - వచ్చాయా లేదా అనేది కూడా రాయండి. ఇలా రోజూరాస్తే మీకు సరిపడని వస్తువుఏదో మీకే తెలిసిపోతుంది. మొదలుపెట్టి చూడండి - రాయడం.

- మానసికమైన ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు కూడా ఆయాసానికి కారణం అవుతాయి. వాటిని కూడా గుర్తించి ప్రశాంతతను అలవరుచుకోండి!
- గ్రుడ్లు, జీడిపప్పు, వేరుశెనగపప్పు, శనగపప్పు ఇలాంటి ప్రొటీన్ పదార్థాలను తినకుండా వుంటేనే మంచిది.
- పులుపు, పులిసిన వస్తువులు, పులవబెట్టినవి, పుల్లని పెరుగు, చింతపండు బాగావేసి తయారుచేసిన వంటలు (సాంబారు, పులిహోర వగైరా), గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర - వంటివి ఆయాసానికి కారణమయ్యే అవకాశం వుంది!

- దుంపకూరలు - ఆలు, కంద, పెండలం, చేమ, చిలకడదుంప ఇవికూడా చాలామందికి పడకపోవచ్చు.
- నూనెపదార్థాలు, వేపుడుకూరలు, బిరియాని, పలావు ఫ్రైడ్‌రైస్ వంటి ఆహారపదార్థాలు ఆయాసం వున్నవారు తినకుండా సాధ్యమైనంత వదిలేస్తే చాలా హాయిగా వుంటుంది.
- ఆవకాయ, మాగాయ, చింతపండు వంటి ఉరగాయ పచ్చళ్ళు, మషాలాలు తిన్నప్పుడు చాలా అవస్థ పడ్తుంటారు వీరు.
- చేపలు రొయ్యలు కోడిమాంసం కూడా ఆయాసంతో బాధపడేవారిని దెబ్బతీస్తాయి.
- కొబ్బరితో తయారయినవి తింటే ఆయాసం, జలుబు వచ్చేఅవకాశం వుంద.
- మూలనున్న వస్తువులు, బీరువాలో పుస్తకాలు, పాత దుప్పట్లు, పక్కబట్టలు వంటి వాటిని దులిపేప్పుడు, వాటిమీద వున్న "ఫంగస్" ముక్కుల్లోకి వెళ్ళి ఎలెర్జీని కల్గించి ఆయాసానికి తుమ్ములకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి ఆయాసం వున్నవారు ఈ దులుపుడు కార్యక్రమం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ చెయ్యకూడదు. వాక్యూమ్ క్లీనర్ వున్న వారు బ్లోయర్‌ని వాడకూడదు.
- సిగరెట్లు కాల్చే అలవాటు, మందుకొట్టే అలవాటు తక్షణంమానకపోతే, ఆయాసాన్ని ఆపడం ఎవరి తరమూకాదు!

ఇంకా ఇవి కాక, వ్యక్తిగతంగా ఆయాసం వున్నవారికి సరిపడని వస్తువులు ఏవైనా వుంటే, వాటిని కూడా ఒకకంటకనిపెట్టి జాగ్రత్తగా తీసుకోవడం మంచిదన్నమాట!

ఆయాసాన్ని శాశ్వతంగా ఎదుర్కోవాలంటే ఏం చేయాలి?

1. ప్రాణాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఊపిరితిత్తుల నిండా స్లోగా గాలిపీల్చుకొని, స్లోగా వదులుతూ...ఇలా పదేపదే చేయండి.
2. పరిగెత్తడం, ఈతకొట్టడం, సైకిల్‌తొక్కడం ఇవి ఊపిరితిత్తుల కెపాసిటీని పెంచుతాయి.
3. బూరలు గాని, గాలిదిండుగానీ బాగా ఊదుతూవుంటే గాలి నడక ఊపిరితిత్తుల్లో బాగా జరుగుతుంది. లంగ్ పవర్ పెరుగుతుంది.
4. ఫ్లూట్ వాయించడం, బిగ్గరగా పాడడం, బాగా దమ్ము పట్టీ ఆపకుండా, గుక్కతిప్పకుండా పద్యాలు చదవడం...ఇవన్నీ ఊపిరితిత్తుల బలాన్ని పెంచే మంచి ఎక్సర్‌సైజులు!

5. తెల్లవారు ఝామున చల్లగాలులు సరిపడనివారు బైటకురాకుండా ఇంట్లోనే చేయగల్గినన్ని వ్యాయామాలు చేయడం మంచిది.
6. ఆయాసం రోగి ఇంట్లో వున్నప్పుడు కుక్కపిల్లలు, పిల్లులు వంటివి పెంచడం మంచిదికాదు. వాటిని దగ్గరగా తీసుకోవడం, ఎత్తుకొని ముద్దాడడం వలన వాటిమీద వుండే "ఫంగస్" వీరిలో ఆయాసాన్ని పెంచేందుకు అవకాశం వుంది-జలుబు తుమ్ములు వచ్చే వారికి కూడా ఇది వర్తిస్తుంది.
7. చల్లగాలులు, చన్నీళ్ళస్నానం, ఐస్ కల్పిన వస్తువుల్ని శాశ్వతంగా వదిలేయండి. ఫాన్‌గాలికి అలవాటు పడకుండా వుంటే మంచిది. ఫాన్‌లేకుండా పడుకోవడం క్రమేణా అలవరచుకోవడం అవసరం.
8. ఇంట్లో కూడా ఎక్కువగా దులపవలసిన అవసరం వుండే పడకకుర్చీలు, సోఫాలు వంటి సామాను ఎక్కువగా పెంచుకోకండి. ముఖ్యంగా సోఫాల్లో దుమ్ము ఎక్కువ ఆయాసానికి కారణం అవుతుంది.
9. ఆయాసం వ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తులు నొప్పులకు సంబంధించిన బిళ్ళలు వాడకుండా వుంటే మంచిది.
10. ఆయాసం తీవ్రంగా నొప్పివస్తే ఇతర ఉపాయాలు అవలంభించడం లేదా సాధ్యమైనంత వరకూ నొప్పిని భరించడం... అంతే! వచ్చినప్పుడు అనవసరంగా భయపడకండి. ఆ ఖంగారులో ఊపిరితీసుకోగలిగిందానికన్నా తక్కువగా తీసుకొంటారు. అది ఆయాసాన్ని మరింత పెంచుతుంది.

ఆయాసాన్ని తగ్గించి, ఆయాసానికి ఆయాసానికి మధ్య గ్యాప్ పెరిగేలా చేసేందుకు, ఎప్పుడో తప్ప ఇప్పుడు అంతగా ఆయాసం రావట్లేదండి అని రోగిసంతోషంగా చెప్పకునేలా ఆయుర్వేదమందులు సహకరిస్తాయి. ఈ వ్యాధికి సంబంధించి మీకు ఇంకా ఏ సందేహాలున్నా విజయవాడ 0866 423078 ఫోన్ నెంబరుకు ఆస్పత్రివేళ్ళల్లో, సంప్రదిస్తే అన్ని వివరాలూ చెప్పి సహకరించగలరు.

విరేచనం మాత్రల్లేకుండానే మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టుకోండి!!

ఒక్కోప్రాంతంలో వుండేవారికి విరేచనానికి వెళ్ళే అలవాట్లు ఒక్కోరకంగా వుంటాయి. అతిచల్లని ప్రాంతాల్లోనూ, మంచుప్రదేశాల్లోనూ నివసించేవారికి మలప్రవృత్తి ప్రతిరోజూ జరగక పోవచ్చు. పాశ్యాత్య దేశాల్లో వారానికి రెండుమూడు సార్లు విరేచనానికి వెడితే సరిపోతుంది. అది వారికి "నార్మల్"గా వారు భావిస్తారు. బాగానేవుంది!! కానీ, ఆరూల్‌ని తెచ్చి ఇక్కడ - మన ఉష్ణప్రదేశంలో ఆపాదిస్తేనే ప్రమాదం!

ఉష్ణ ప్రాంతాలైన మన భారత ఉపఖండంలోని దేశాలలో రోజుకు కనీసం ఒకసారి విరేచనం అయి తీరాలి! అవ్వకపోతే కలిగే అనర్థాలు కళ్లకు కనపడుతూనేవున్నాయి.

మలబద్ధత ఎందుకొస్తుందంటే...??

1. శరీర శ్రమ తక్కువగా వున్నవారికి, తరచూ ఉపవాసాలు చేసేవారికి వేళాపాళా లేకుండా బాగా లేటుగా భోజనం చేసే వారికి తరచూ మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది.
2. విరేచనానికి ఉదయంపూట నిద్రలేవంగానే వెళ్ళే అలవాటు చేసుకోవడం ఆరోగ్యకరం. (Morning Evacuation)
3. మలబద్ధకం అనేది మనం తెచ్చిపెట్టుకునే అలవాటు మాత్రమే! కాసేపు ఆగి వెడదాం లెమ్మనే బద్ధక ధోరణివలనే "మలబద్ధత" (విరేచనం అవకపోవడం) ఏర్పడుతోంది. రోజూ టంఛన్‌గా వెళ్ళడం అలవాటు చేసుకొంటే మలబద్ధకం రాదు.
4. ఆహారం జీర్ణాశయంలోంచి (Gastrium) చిన్నప్రేగుల్లోకి ప్రవేశించగానే పేగుల్లో కదలిక ఎక్కువ అవుతుంది. అందువలన కొందరికి ఆహారం తీసుకోగానే విరేచనానికి వెళ్ళాల్సిన అవసరం ఏర్పడుతుంటుంది! కొందరిలో ఇది సహజగుణమే కావచ్చు. కానీ, చాలామందిలో అమీబియాసిస్ వ్యాధిగాని, ఇరిటబుల్ బవుల్‌సింద్రోమ్ గానీ కారణంగా ఈ పరిస్థితిరావచ్చు కూడా!
5. నీరు త్రాగే అలవాటు తక్కువగా వున్నవారికి మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. "Hard, Dry Fafees"- చాలా కష్టంమీద గట్టిగా విరేచనం అవుతుంటుంది.
6. 'బి.కాంప్లెక్సు' విటమిన్లు శరీరంలో తక్కువగా వున్నప్పుడుకూడా పేగుల్లో దృఢత్వం (Tone) తగ్గిమలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది.
7. పొటాషియం ఖనిజం ఆహారం ద్వారా తక్కువగా తీసుకొంటున్నప్పుడు కూడా మలబద్ధకం వస్తుంది.
8. ఎనీమా చేసుకోవడానికి అలవాటుపడడం కూడా ఒకింత మంచిదికాదనే చెప్పాలి.

- ✪ దానివలన సూక్ష్మజీవులు నేరుగా పేగుల్లోకి ప్రవేశించే అవకాశంవుంది.
- ✪ ఎనీమా వలన పేగుల్లో విరేచనాన్ని బైటకు నెట్టేందుకు సహజంగా వుండే కదిలేగుణం తగ్గిపోయి, మలబద్ధకం శాశ్వతంగా మిగిలిపోయే ప్రమాదం వుంది.
- ✪ మానవ ప్రయత్నం పోయి ఎనిమా డబ్బాయే దిక్కుగామారే Dependency పెరిగిపోతుంది.

అందుకని సహజంగానే విరేచనం అయ్యే మార్గాలు వెతకండి!

9. ప్రతిసారీ గట్టిగా ముక్కిముక్కి విరేచనానికి వెళ్ళవలసిరావడాన మలద్వారం దగ్గర ఫిషర్స్, మొలలు, మలద్వారంలోంచి మలాశయం (పేగుచివరిభాగం (Rectum) బైటకు జారడం ఇలాంటి బాధలన్నీ వస్తాయి. విరేచనం కోసం అతిగా ముక్కడం వలన గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు కూడా వస్తాయి.- అని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది.
10. విరేచనం అవకుండానే రోజులు గడిపేస్తే తలనొప్పి నడుంనొప్పి, మోకాళ్ళనొప్పులు అజీర్తి, అపానవాయువులు నీరసం, నిస్సత్తువ....ఇవన్నీ కలుగుతాయి. విరేచనంకోసం అతిగా ప్రయత్నించి, ఆఖరికి చేతి వేళ్ళతో బైటకు లాగే అలవాట్లవలన మలాశయం బాగా దెబ్బతింటుంది కూడా!!
11. పేగులో చివరిభాగం మలాశయం కాబట్టి, మలాశయంలో మలం మిగిలిపోయినంత మాత్రాన వచ్చే నష్టం ఏదీ లేదనీ కొందరు వాదిస్తారు. ఈ వాదన చాలా పరిమితమైనది! ఎప్పుడైనా ఒకరోజు విరేచనానికి వెళ్ళకపోతే వచ్చే నష్టంఏదీ లేదని చెప్పేందుకు ఉపయోగపడ్తుంది. కానీ, "మలబద్ధత" అనేది ఒక అలవాటుగా మిగిలిపోయిన వారి శరీరంమీద కన్పిచే అనేక వ్యాధిలక్షణాలు ....విరేచనం ఫ్రీగా అయినప్పుడు వారి శరీరం తేలికగా వుండడం అనేవి మలబద్ధకాన్ని సమర్థించవు గాక సమర్థించవన్నమాట!
12. అలాగని బస్తాలకొద్దీ విరేచనాల మాత్రలు మింగేవారు కూడా వున్నారు. అలా వేసుకోవడం కూడా హానికరమే! విరేచనం సహజంగా, దానికదే ఫ్రీగా అయ్యేలా ఎవరికివారు జాగ్రత్తగా ఆహారపు అలవాట్లని మార్పు చేసుకోవాలి.

ఆహార పదార్థాలలో కూడా మలబద్ధకాన్ని పెంపొందింపచేసే వాటిని వదిలేసి, ఫ్రీగా విరేచనం అయ్యేందుకు తోడ్పడేవాటిని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

ఆహారంలో మార్పులు చేస్తే మలబద్ధతను ఇలాజయించవచ్చు

1. పాతబియ్యం, విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తాయి. కొంచెం ఎర్రగా వుండే బియ్యాన్ని తినడం మంచిది. మరీ తెల్లగా పాలిష్ పట్టిన బియ్యం తినకండి.
2. ఉసిరికాయ (ఆమలకి) తో ఉపాయంగా ఏదోక ఆహారపదార్థం తయారుచేసుకొని తినాలి. త్రిఫలాచూర్ణం, ఆమలకీ రసాయనం అనేవి చక్కగా విరేచనం అయ్యేందుకు. శరీరంలో ఎటువంటి విషలక్షణాలు పెరగకుండానూ కాపాడతాయి.
3. పొట్లకాయకి విరేచనంఫ్రీగా అయ్యేలా చేసే శక్తి వుంది.

4. చిర్రికూర, గలిజేరూకుకూర, పెరుగుతోటకూర, చిలుకతోటకూర, చక్రవర్తికూర, గంగపావిలికూర...ఇవన్నీ విరేచనాన్ని ఫ్రీగా అయ్యేలా చేసేందుకు ఉపయోగపడతాయి. ఈ ఆకుకూరల్లో ఏది దొరికినా, దాన్ని బాగా ఉడికించి పిండితే చక్కని రసం వస్తుంది. ఈ రసంలో పంచదార కలుపుకొని జ్యూస్‌లాగా గానీ, తాలింపువేసుకొని చారు (రసం)లా కాచుకొని గానీ తాగండి. ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలన్న మాట!
5. మజ్జిగ ఎక్కువగా త్రాగండి.
6. ఉదయం నిద్రలేవగానే గోరువెచ్చని నీటిని ఒకటి లేక రెండులీటర్లు తాగితే ఫ్రీగా విరేచనం అవుతుంది.
7. పెసరకట్టు (పప్పుచారు) బాగా ఫ్రీగా విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది.
8. పాతచింతకాయ పచ్చడి కూడ ఇలానే ఉపయోగపడ్తుంది.
9. మినుములతో చేసినవి మలబద్ధకాన్ని తెస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇడ్లీ, అట్లు బాగా మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తాయి.
10. పెరుగు, అతిగాస్వీట్స్ తినడం, ఆవపెట్టిన పచ్చళ్ళు మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తాయి.
11. రాత్రి జాగరణం, పగలు నిద్రపోయే అలవాటు, అతిగా ప్రయాణాలు ఇవి మలబద్ధతని పెంచుతాయి.
12. అదేపనిగా గొంతుక కూర్చునే అలవాటున్న వారికి మలబద్ధత ఎక్కువగా వుంటుంది.
13. ద్రాక్ష బత్తాయి, నారింజ, అరటి...ఇలాంటి పళ్ళరసాలు సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా తీసుకొంటే విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. ముల్లంగి జ్యూస్ రోజూ త్రాగండి. చాలామంచిది. మలబద్ధత రాదు.
14. విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా ఆహారపదార్థాల్లో మార్పులు చేసుకోవడమే మంచిదిగాని, అతిగా విరేచనం మాత్రలకు అలవాటుపడడం కూడా మంచిది కాదు.

'సునాముఖి' ఆకుతో చారు కాచుకోవడంగాని, సునాముఖి ఆకుని ఎండించి, దంచి కారప్పొడిలాచేసుకొనిగానీ రోజూ తీసుకొంటే విరేచనం తప్పకుండా ఫ్రీగా అవుతుంది. ఇలాంటి ఉపాయాలు విరేచనమాత్రల్లాగా అలవాటు పడేలాచేయవు.

15. రెగ్యులర్‌గా ఎక్సర్‌సైజులు, నడుంకి ముఖ్యంగా వ్యాయామం, రోజూమార్నింగ్ వాక్ చేయడం వంటివి విరోచనం ఫ్రీగా అయ్యేలాచేసే ఉపాయాలు.

మతిమరుపు వ్యాధికి మరపురాని చికిత్సలు!!

శకుంతలను ప్రేమించిన దుష్యంతుడు, తీరా ఆమెకు గర్భం వచ్చిందని తెలియంగానే ఆవిడ ఎవరో నాకు తెలియదు పొమ్మన్నాడు. అదేమంటే, మునిశాపం వలన మరిచిపోయాడని పురాణగాథ!

ఈ నాటికీ అతిముఖ్యమైన ఇలాంటి సన్నివేశాల్ని మాత్రమే మరిచిపోయే దుష్యంత సోదరులు చాలా మంది వున్నారు. అన్నీ గుర్తుంటాయి...గానీ, మన దగ్గర తీసుకున్న చేబదులు మాత్రం గుర్తుండదన్నమాట!

ఇలా ప్రత్యేకంగా ఒక సన్నివేశాన్ని మాత్రమే మరిచిపోయే ఒక ప్రత్యేకమైన మానసిక స్థితి వుంది. దీన్ని "ఫ్యూగ్" (Fugue) అంటారు. అయితే ఇది అసాధారణ పరిస్థితుల్లో జరిగే ఒకానొక మానసిక స్థితి మాత్రమే!! దీన్ని సాధారణ మతిమరపుతో పోల్చి ఆలోచించకూడదన్నమాట!

అసలు ఈ మతిమరుపు ఎందుకొస్తుంది?

మరిచిపోవడం మానవ సహజం! కానీ...??

మరిచిపోవడాన్ని అమ్నీషియా (Amnesia) అనీ, మతిమరుపు వ్యాధిని డిమెన్షియా (Dementia) అనీ అంటారు. మెదడు తన శక్తిని కోల్పోవడమోలేక మెదడు యొక్క శక్తి సన్నగిల్లడమో జరిగితేనే ఈ డిమెన్షియా వ్యాధివస్తుంది.

చదివింది ఏదీ గుర్తుండటం లేదని భావించుకొనే నా యువతరం మిత్రులంతా ఇలా 'డిమెన్షియా' వ్యాధితో బాధపడ్తున్నాం అని భయపడ్తుంటే మాత్రం అది వట్టి అపోహమాత్రమే!

మెదుడు కణాలు దెబ్బతినడం వలన వచ్చే వ్యాధికీ, సహజంగా అలవాటుగా మనం మరిచిపోయే విషయాలకూ సంబంధం లేదని ముందుగా గుర్తించండి!

వ్యాధిగా "మతిమరుపు" ఎలా వుంటుందో ముందు తెలసుకొంటే, వ్యాధికాని మరుపు గురించి ఎవరికివారు అంచనా వేసుకోగల్గుతారు కదా...!! అందుకని ముందు ఇది చదవండి!

మతిమరుపు రావడానికి అనేక కారణాలు ఇవిగో...

జ్ఞాపకశక్తి క్రమేణా తగ్గిపోవడం అనేది వృద్ధాప్యంలో చాలా సహజమైన విషయం!

ఇతరేతరా ఆరోగ్యం బాగానే వుంటుంది గానీ, జ్ఞాపకశక్తే తగ్గిపోతోందని ఎక్కువమంది వృద్ధులు అంటూంటారు.

జ్ఞాపకాల పొరల్లోంచి ఒక్కొక్కటే చెరిగిపోతుంటాయి. ఏదైనా విషయం గురించి అడిగితే "ఏమోరా...గుర్తులేదు, మరిచిపోయాను-" అంటుంటారు.

- బాధ్యతలు ఇతరులకు అప్పగించేసి జీవితంలోంచి రిటైరైపోయాక, ఇంక తనకు ఏ బాధ్యతా లేదని అనుకోవడం వలన బ్రెయిన్‌లో చాలా విషయాలు మరుగున పడిపోతాయి. వృద్ధుల్లో మతిమరుపుకు ఇది మొదటి కారణం.
- బాధ్యతలు లేకపోయినా తనంత సమర్థతగా తన వారసులు పనిచేయలేకపోతున్నారనో, తనకు నచ్చని దారిలో నడుస్తున్నారనో, తనకు వ్యతిరేకంగా పనులుజరుగుతున్నాయనో దిగులు, ఆందోళన, డిప్రెషన్‌లు ఎక్కువైనప్పుడు మతిమరుపు త్వరగా వస్తుంది.
- ఇవికాక అనేక వ్యాధులుకూడా మతిమరుపుకు కారణమయ్యేవి వున్నాయి:-
- మూత్రపిండాల వ్యాధులు, ముఖ్యంగా రక్తంలో యురీమియా అనేలక్షణం పెరిగినప్పుడు మతిమరుపు వస్తుంది.
- ఆల్కాహాల్ అలవాటు ఎక్కువగా ఉన్నవారికి మతిమరుపు వస్తుంది.
- బి.కాంప్లెక్స్ శరీరంలో తక్కువగా వున్నవారికి జ్ఞాపకశక్తికూడా తక్కువగా వుంటుంది.
- వివిధ మానసిక వ్యాధులు, బాధలు, ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు మతిమరుపుకు కారణం అవుతాయి.
- స్త్రీలలో నెలసరి ఆగిపోబోయే వయసులో కూడా మానసిక లక్షణాలతో పాటు మతిమరుపు కూడా కొద్దిగా వుంటుంది. దీన్ని "మెనోపాజల్ సింద్రోమ్" అంటారు.
- తలకు బలమైన గాయాలు తగిలిన వారిలో కూడా జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవచ్చు.
- నిద్రపట్టని వ్యాధి (Insomnia) తో బాధపడ్తున్నవారికి జ్ఞాపకశక్తి తక్కువగా వుంటుంది.
- లివర్ జబ్బులు, లివర్‌ఫెయిల్యూర్‌లో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంది.
- వయసులో వున్నప్పుడు రాసక్రీడలు విజృంభించి ఆచరించిన వ్యక్తులకు సిఫిలిస్ వ్యాధి నరాలకు సోకితే"న్యూరోసిఫిలిస్" అనే వ్యాధిగా పరిణమించి మతిమరుపుకు కారణం అవుతుంది!
- మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులు, పక్షవాతం వంటి వ్యాధుల్లోకూడా మతిమరుపు ఓ ముఖ్య లక్షణంగా కల్పిస్తుంది.

పూర్తిగా "మతి" లేని వ్యాధి "ఆల్జిమర్స్" వ్యాధి

మెదడు కణాలు (Brain cells) క్రమేణా కొద్దికొద్దిగా నశించిపోయి ఎనభైఏళ్ళవృద్ధుడు ఎనిమిదినెలల పాపాయిలాగా ప్రవర్తించే వ్యాధిని ఆల్జిమర్స్ వ్యాధి (Alzheimer's Disease) అంటారు.

తెలివితేటలకు గానీ, మేధాశక్తికి గాని జ్ఞాపకశక్తే మూలం. జ్ఞాపకశక్తి లేకపోతే అన్ని సంస్కారాలూ మతిమరుపు పొరల్లోకి వెళ్ళిపోతాయి. ఉచితానుచితాలు పూర్తిగా పోతాయి. ఇక్కడ మలవిసర్జన చేయకూడదు- ఇలాంటప్పుడు ఈ మాట అనకూడదు - వంటి విచక్షణ ఏదీ వుండదు. ఇది స్థూలంగా చెప్పాలంటే ఆల్జిమర్స్‌వ్యాధి లక్షణం!

అప్పటివరకూ అతనిలో వున్న Skills అన్నీ గమ్మత్తుగా మాయమైపోతాయి. అద్భుతమైన గాయకుడో చిత్రకారుడో ఈ వ్యాధికి లోనైతే తన కళగురించే మరిచిపోతాడు. పాటకో, మాటకో, బొమ్మకో ఏ మాత్రం ప్రతిస్పందించడు.

మానసికంగా "శూన్యం" లావుంటాడు. చంటిపిల్లలైనా అమ్మ-అక్క-అన్న అనే మాటలకు ప్రతిస్పందిస్తారు. కానీ, ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారిలో ఈ ప్రతిస్పందన కూడా వుండదు. ఎందుకంటే మెదడు దాదాపుగా తన శక్తిని కోల్పోయింది కాబట్టి!

ఇలాంటి వ్యక్తులు మనకుటుంబ సభ్యుల్లో వున్నప్పుడు మనం వారిని గాజుబొమ్మలా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాల్సివుంటుంది! ఎందుకంటే, పొరబాటున ఇల్లు వదిలి వంటరిగా బైటకువెళ్తే తిరిగి ఇంటికి సవ్యంగా రాగలిగే పరిస్థితి వుండదు కాబట్టి!

ఆయుర్వేదంలో జ్ఞాపక శక్తిని పెంచే ఉపాయాలు

- ఆవు నేతికి జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందింపచేసే గుణం వుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. బాగా పాతబడిన ఆవునేతిని మందులుగా 1 చెంచా చొప్పున రెండు పూటలా రోజూ తాగాలి. ఎంత పాతబడినదైతే, అంతమంచిది.
- ఉసిరికాయ (ఆమలకి) ని తొక్కుడుపచ్చడి- (నల్లపచ్చడి) గా తయారుచేసుకొని రోజూ రెండు పూటలా తినాలి. ముఖ్యంగా విద్యార్థులకు ఇది బాగా మేలు చేస్తుంది.
- ఆమలకీ రసాయనం అనే పేరుతో ఆయుర్వేదమందుల షాపులో మంచి రుచికరమైన ఔషధం దొరుకుతుంది దాన్ని తినిపిస్తే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

- కుంకుమ పువ్వు మంచిది దొరికితే జ్ఞాపకశక్తి తక్కువగా వున్నవారికి తినిపించండి తేనెతో కలిపి పెట్టడమే రోజూ 1రేకు సరిపోతుంది. జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెంచుతుంది.
- కోడిపుంజు మాంసానికి కూడా ఈ శక్తివుంది.
- అక్కల కర్ర అనే మూలిక కొంచెం ఖరీదైనదే గాని మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని బాగా మెత్తగా దంచి, 1/4 చెంచా పొడివరకూ రెండుపూటలా తేనెతో తినిపిస్తే జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరుగుతుంది.
- త్రిఫలా చూర్ణం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది.దీన్ని తప్పనిసరిగా రోజూ 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకు నేరుగాగాని, పాలలో కలిపిగాని, కషాయం కాచుకొని గానీ తీసుకోవాలి. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే గుణం దీనికుంది.
- తమలపాకుల్ని దంచి తీసిన రసంలో తేనెకలుపుకొని తాగితే మతిమరుపు తగ్గుతుంది. చదువుకొనే విద్యార్థులకు కూడా పరీక్షల రోజుల్లో తాగించడం మంచిదే!
- దాల్చినచెక్క, జాజికాయ, జాపత్రి ఈ మూడింటినీ బుద్ధినీ, తెలివితేటల్నీ జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే శక్తి వుంది.
- గుంటగలగర మొక్క పొలాలగట్లన, కాల్వగట్ల పక్కన పెరిగే మొక్క చాలా తేలికగా దొరుకుతుంది. దీన్ని శుభ్రంచేసి, ఎండించి, మెత్తగా దంచి ఖాళీక్యాప్సూల్స్‌లో పెట్టుకొని రోజూ ఉదయం సాయంత్రం ఒకటిచొప్పున 5-6 నెలలపాటు విడవకుండా వాడండి. జ్ఞాపకశక్తి తప్పకుండా పెరుగుతుంది.
- రాజత లోహ రసాయనం, బ్రాహ్మరసాయనం సరస్వతీ లేహ్యం, రాజత భస్మ, సరస్వతిచూర్ణం, అభ్రక భస్మ, రసరాజరసం, స్మృతిసాగర రసం కళ్యాణఘృతం, బ్రాహ్మీఘృతం త్రిఫలాఘృతం...ఇలాంటి అనేక ఆయుర్వేద ఔషధాలు వైద్యుడి పర్యావేక్షణలో వాడదగినవి ఉన్నాయి.
- విద్యార్థులు కూడా నిరపాయకరంగా వాడుకోదగిన ఆయుర్వేద ఔషధాలు వీటిలో చాలా వున్నాయి. బ్రాహ్మీరసాయనం 2 చెంచాలవరకూ రెండు పూటలా తీసుకొంటే బాగా పనిచేస్తుంది.

చివరగా ఒక మాట

ఇప్పుడు మళ్ళీ మొదటి కొస్తున్నాను. చదివిందేదీ గుర్తుండడం లేదని తరచూ వైద్యుల సలహా కోసం వచ్చే నాయుకవమిత్రులు ఇది చదివిన తర్వాత ఒక విషయాన్ని గుర్తించేవుంటారు. "మతి మరుపు" అనేది ఒక వ్యాధి వలన వస్తోంటే, ఆ వ్యాధిలో ఎలాంటి లక్షణాలు వస్తుంటాయో చక్కగా అర్థం చేసుకోగలిగారని కూడా భావిస్తున్నాను.

కేవలం చదివిన విషయాలు, క్లాసులో విన్న విషయాలు తప్ప తక్కిన జ్ఞాపకాలన్నీ చక్కగా పదిలంగానే వుంటున్నాయి కదా! చూసిన సినిమాలో పాటలు, మాటలతో సహా ప్రతిదీ గుర్తుంటోందికదా.... మరి ఇంక జ్ఞాపకశక్తి లేని దెక్కడ?

ఎక్కడంటే, దేని మీద మనకు శ్రద్ధ తక్కువగా వుందో అక్కడే జ్ఞాపకశక్తి తక్కువగా వుంటుంది.

కాబట్టి- జ్ఞాపకశక్తి పెరగాలంటే ముఖ్యంగా అలవరచుకోవలసిన కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ ప్రస్తావిస్తున్నాను.

1. మీకు ఉత్సాహం వున్న పనులు మాత్రమే చెయ్యండి. కానీ చేస్తున్న పనిని మాత్రం శ్రద్ధగా చెయ్యండి.
2. ఏకాగ్రతను (Concentration) అలవరచుకోండి. ప్రాణాయామం, మెడిటేషన్ వంటివి ప్రాక్టీస్ చేస్తే జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది.
3. మతం, దేవుడుతో సంబంధం లేకుండా ధ్యానం చేస్తే ఏకగ్రత అలవడుతుంది.
4. జ్ఞాపక శక్తిని పెంపొందింపచేసే అనేక ఔషధాలు, ఆహారపు అలవాట్లు ఈ వ్యాసంలో సూచించిన వాటిని పాటించండి.
5. అన్నింటికన్నా ముందుగా విద్యార్థులు తమ గమ్యాన్ని తమ లక్ష్యాన్ని (Target) నిర్ణయించుకొని ఆ లక్ష్యసాధనకోసం పాటుపడాలనే పట్టుదల అలవాటు చేసుకోవాలి. మీలో పట్టుదల కృషి, దీక్ష లేకపోతే మీ జ్ఞాపకశక్తి మీకు ఏ మాత్రం ఉపయోగ పడదన్నమాట!!

ఆయుష్షునీ, లైంగిక సుఖాన్ని పెంపొందింపచేసే అద్భుత ఆయుర్వేద చికిత్సలు..... మీ కోసం!!

ఈ ప్రకృతిని మానవుడు కోరగలిగింది ఒక్కటే....... దీర్ఘాయుష్షు కలగాలి..... అని! ప్రకృతిని ఆశ్రయిస్తే దీర్ఘాయుష్షు మాత్రమే కాదు - జ్ఞాపక శక్తి, మేథాశక్తి, బలకరమైన ఆరోగ్యం, పటిష్టమైన యవ్వనం, కాంతి వంతమైన శరీరం, గంభీరమైన కంఠస్వరం, జ్ఞానేంద్రియాలన్నింటికీ సంపూర్ణమైన శక్తి...... ఇవన్నీ కల్గించే వరదాయని మన ప్రకృతే! ప్రకృతిని కాదని మనం చాలా దూరం "కెమికల్స్" వైపు సాగిపోయాం అందుకు ఫలితం ఈనాటి తరం అనుభవిస్తోంది.

ప్రకృతి సంపదలోంచి దీర్ఘాయుష్షుని కల్గించే మందుల్ని, వాక్సిద్ధిని కల్గించే అద్భుతమైన దివ్యౌషధాలను అందించడమే ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రయోజనం. అయితే ఇవి ఏవీ సామాన్య మానవులకే కాదు, మహానుభావులకు కూడా ఈనాడు అందుబాటులో లేవు. వాటిని కొంతయినా మనతరం మానవాళిని అందించాలనేదే ఈ పుస్తకం ద్వారా మా తపన.

ఇలా, దీర్ఘాయువునీ, మంచి యవ్వనాన్నీ కల్గించే ఔషధుల్ని "రసాయనాలు" అని పిలుస్తారు ఆయుర్వేద పరిభాషలో!

రసాయనం అంటే 'కెమికల్' అనే అర్థం కాదు ఇక్కడ. "రసాయనం" అంటే ముసలితనాన్ని పోగొట్టి, రోగాలు రాకుండా శరీరాన్ని పటిష్టంగా చేసే REJUVINATION THERAPY అన్నమాట!

దీర్ఘాయుష్మాన్భవ అనో, శతమానం భవతి అనో మనం పిల్లల్ని దీవించి వదిలేయం....... ఆ వెంటనే "పుత్రపౌత్రాభివృద్ధి రస్తు" అని కూడా దీవిస్తారు కదూ...... పెద్దలు!!

అలా పుత్రులతోనూ, పుత్రికలతోనూ, కళకళలాడుతూ సుఖసంతోషాలతో జీవించేలా చేసే ఔషధాలని వాజీకరణ ఔషధాలని, వృష్యాలని పిలుస్తారు. (APHRO DISIACS) వీటిని ఆరోగ్యవంతులైన మనుషులు తప్పని సరిగా వాడుకోవాలని, అలా వాడుకుంటూ సంసారం చేస్తేనే, ముసలితనం త్వరగా రాకుండా వుంటుందనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది.

ముసలితనం రాకుండా వుండటం అంటే, వయసు పైబడినా మనిషి యవ్వనోత్సాహంతో విజేతగా నిలబడగలగడం అన్నమాట! అలా మనిషిని ఆజన్మాంతం ఏ రోగమూ లేకుండా ఆరోగ్యవంతంగా నిలబెట్టగల రసాయన వాజీకరణ ఔషధాలను మనం ఎప్పుడూ వాడుకొంటూ వుండడం అవసరం అని పదేపదే శాస్త్రం సూచించింది. దేవతలు "అమృతం" తాగి అమరులైనట్లే పూర్వం ఋషులు ఈ రసాయనాలను సేవించి మృత్యువును, వ్యాధులను జయించే వారన్న మాట!!

రోగం వచ్చినప్పుడే కాదు, రోగాలు రాకుండా కూడా చేయగల మందులున్నాయి. వాటిని అనునిత్యం వాడుకున్నా ఎటువంటి అపకారం చేయకుండా కాపాడగలిగే అద్భుత ఆయుర్వేద రసాయనాలను ఈ వ్యాసంలో మీకు పరిచయం చేస్తున్నాను.

1. బ్రాహ్మ రసాయనం : దీన్ని బ్రాహ్మీరసాయనం అని కూడా పిలుస్తారు. కొన్ని ఫార్మసీలు ఈ మందుని తయారుచేస్తున్నాయి. ఇందులో సరస్వతి ఆకు, శంఖపుష్పి, వాయువిడంగాలు, నాగ కేసరాలు వంటి వనమూలికలు కలుస్తాయి.

దీన్ని ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ నిరభ్యంతరంగా సేవించవచ్చు.

రోజూ వయసును బట్టి 1 నుంచి 3 చెంచాల మోతాదులో రోజు 2 సార్లు తీసుకొంటే ఏ రోగాలూ రానంతగా శరీరం దృఢంగా వుంటుంది.

మేధా సంపత్తి ప్రతిభావ్యుత్పత్తులు పెరుగుతాయి.

ఆకర్షణీయమైన శరీరకాంతి ఏర్పడుతుంది. ఎదుటివారిని తన వ్యక్తిత్వం ద్వారా ఆకర్షించి పనులు సానుకూలం చేసుకోగల నేర్పు సమకూరుతుంది.

జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది. ఆలోచనాశక్తి పెరుగుతుంది.

పర్వతంలా దృఢంగా చలించకుండా వుంటారు. క్రమం తప్పకుండా ఈ మందును సేవించే వ్యక్తులు.

ఆడా, మగా అందరికీ - తెలివితేటలతో రాణించాలనుకొనే ప్రతి ఒక్కరికి ఇది తప్పనిసరిగా ఉపయోగించే అద్భుత ఔషధం!

2. చ్యవన ప్రాశ : ఉసిరికాయలు (ఆమలకి) ప్రధాన ద్రవ్యంగా తయారయ్యే గొప్ప రసాయనం ఇది. ఇది బలహీనంగా వుండే వ్యక్తుల్ని బల సంపన్నుల్ని చేస్తుంది. క్షీణించి పోతున్న వారిలో జవసత్వాలు సమకూరుస్తుంది. కృశించిపోతున్నవారు చక్కగా ఒళ్ళుచేస్తారు.

శరీరంలోని అన్ని ధాతువులూ బలసంపన్నంగా రూపొందుతాయి.

ఊపిరితిత్తుల్లో జబ్బులున్నవారు, ముఖ్యంగా టిబీ. న్యూమోనియా వంటి జబ్బులతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా చ్యవన ప్రాశ లేహ్యాన్ని తీసుకోవాలి.

ఆకలిని బట్టి, అవసరాన్ని బట్టి, జీర్ణశక్తిని బట్టి, వయసుని బట్టి ఈ మందుని 1/2 చెంచా నుంచి 1 చంచా మోతాదులో రోజూ రెండు సార్లు తీసుకొని పాలు తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది.

చ్యవన ప్రాశ లేహ్యాన్ని తిని బ్రాహ్మరసాయనం తాగితే చదువుకునే పిల్లలకు బాగా మేలు చేస్తుంది.

కోల్పోయిన యవ్వనాన్ని తిరిగి పొందేందుకు ఈ లేహాన్ని తయారుచేసినట్లు, శాస్త్రం చెప్తోంది. వృద్ధులు దీన్ని వాడితే యవ్వన శక్తిని సమకూర్చుకోగల్గుతారు.

షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు పరిమితంగా తీసుకోవాల్సివుంటుంది.

3. ఆమలకీ రసాయనం :- ఇది కూడా ఉసిరికాయలు (ఆమలకి)తో తయారయ్యే మంచి రసాయనం. ఇది మనుషుల యవ్వనాన్ని కాపాడి, ఎన్నేళ్ళయినా అదే VIGOUR & VITALITY తో శక్తిసంపన్నులుగా నిలిపే చక్కని రసాయన ఔషధం.

4. హరీతక్యాది రసాయనం : ఇది కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ ఇంకా అనేక వనౌషధులతో తయారవుతుంది. వార్ధక్యాన్ని నివారిస్తుంది. తెలిసో తెలియకో శరీరానికి హాని కల్గించే విష లక్షణాలున్న ఆహారాన్ని తీసుకొన్న సందర్భాలలో శరీరాన్ని కాపాడేందుకు ఈ రసాయనం బాగా పనిచేస్తుందని చరకుడు ప్రత్యేకించి దాని ప్రశస్తిని వివరించడం జరిగింది.

5. ఆమలకీ ఘృతం : దీన్ని కూడా కొన్ని ఫార్మసీలు తయారుచేస్తున్నాయి. నేతిలో ఉసిరికాయలు (ఆమలకి) రసం కలిపి, శతావరి, విదారికంద, ఆవుపాలు వంటి మరికొన్ని ఔషధులతో తయారయిన ఈ ఔషధాన్ని రోజూ తీసుకోవడం వలన నూరేళ్ళ ఆయుష్షు కల్గుతుంది.

ఆమలకి ఘృతం దొరకకపోతే "త్రిఫలా ఘృతం" తీసుకొని వాడవచ్చు. ఏ రోగాలూ రాకుండా వుంటాయి. కంటిచూపు బలంగా వుంటుంది. త్వరత్వరగా కంట్లో "పవర్" పెరుగుతూ చిటికీ మాటికీ కళ్ళజోడు అద్దాలు మార్చవలసివస్తున్నవారు అమలకి ఘృతంగానీ, త్రిఫలాఘృతంగాని రోజూ విడవకుండా సేవిస్తే కంటిచూపు బాగుపడడమే గాక క్రమేణా పెరుగుతుంది. కంట్లో మైనస్, ప్లస్ పవర్లు కూడా క్రమేణా తగ్గుదలకు వస్తాయి. కనీసం రెండు మూడు సంవత్సరాలు విడవకుండా వాడమని శాస్త్రం చెప్తోంది.

6. రజిత లోహరసాయనం, లోహ రసాయనం : ఇవి రెండూ వేర్వేరు రసఔషధాలు. వెండితో తయారయినది రజితలోహ రసాయనం. వెండి లేనిది లోహ రసాయనం. రెండింటి గుణాలూ ఒక్కటే! రజిత లోహరసాయనం ఇంకా ఉత్తమంగా పనిచేస్తుంది.

లివర్ బలహీనంగా వున్నవారు, పదేపదే కామెర్లు వస్తున్నవారు. రక్తక్షీణత కల్గిన వారికి, ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది.

శరీరంలోని ధాతువుల నిర్మాణం చక్కగా జరగడానికి ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. మాంస ధాతు క్షయంలోనూ (మస్క్యులర్ డిస్ట్రోఫీ వ్యాధి) టీ.బి. జబ్బులోనూ, మెదడు కణాలు నశించి పోయిన "ఆల్జిమర్స్ వ్యాధి"లోనూ రజిత లోహ రసాయనం బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

వృద్ధాప్యంలో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతున్న వారికి రజిత లోహరసాయనం మంచి మేలు చేస్తుంది. విద్యార్థులకు దీన్ని రోజూ కొన్నాళ్ళపాటు వాడవచ్చు కూడా!

7. వర్ధమాన పిప్పలీ రసాయనం : ఇది చాలా విచిత్రమైన అద్భుతమైన చిన్న రసాయన చికిత్సా ప్రక్రియ.

"పిప్పళ్ళు" ఆయుర్వేద వనమూలికలు అమ్మే పచారిషాపుల్లో తేలికగా దొరికేవే......!

వీటిని మంచివి కాసిని తెచ్చుకొని నేతిలో వేయించి ఓ సీసాలో, భద్రపరచుకోండి.

మొదటి రోజు ఒక పిప్పలిని, రెండో రోజూ రెండు పిప్పళ్ళును, మూడు రోజూ మూడు పిప్పళ్ళను ఇలా రోజుకొక పిప్పలి చొప్పున మొత్తం 10 రోజుల పాటు పెంచుకొంటూ వెళ్ళండి. అంటే 10వ రోజు 10 పిప్పళ్ళు వేసుకోవాలన్నమాట! ఓపిగ్గా మింగేయడమే!

11వ రోజు నుంచి రోజూ ఒక్కొక్కటి చొప్పున తగ్గించుకొంటూ 20వ రోజు వరకూ రావాలి. 20వ రోజు 1 పిప్పిలి మాత్ర వేసుకొంటారన్నమాట.

ఈ విధంగా ఈ పిప్పళ్ళను వెయ్యి వరకూ సేవించవలసి వుంటుంది. అయితే, చాలా శ్రద్ధగా, ఓపికగా, వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో వీటిని తీసుకోవాలి. అంత పట్టుదల వుంటేనే ఇది సాధ్యం అవుతుంది.

దృఢమైన వ్యక్తులు ఉత్సాహవంతులూ అయితే ఈవిధంగా పిప్పళ్ళను నేరుగానే తినవచ్చు. కానీ బలహీనులు, దుర్బలులు అయితే మాత్రం పిప్పళ్ళు కాకుండా పిప్పళ్ళను ఇదే పద్ధతిలో లెక్కబెట్టి వాటి కషాయం కాచి తాగించవచ్చు. నాలుగురెట్లు నీరుపోసి ఒక వంతు మిగిలేలా మరగించి, తేనెగాని పంచదార గాని వేసుకొని తాగవచ్చన్నమాట.

దీని వలన శరీరం వజ్రతుల్యం అవుతుంది. కంఠస్వరం కమ్మగా, కమాండింగ్ పద్ధతిలో మారుతుంది. లివర్ దృఢంగా వుంటుంది. జీర్ణకోశ వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి. వృద్ధాప్యం రాదు. రక్తంలో క్రొవ్వుశాతం తగ్గిస్తుంది. చిక్కిపోతున్న వారికి పెడితే బలసంపన్నులవుతారు.

ఇది తీసుకొంటున్నంతకాలం కేవలం పాలు అన్నం. తేలిక ఆహారం తీసుకొంటే చాలామంచిది. పచ్చళ్ళు, కారాలు, మషాలాలు తినకూడదన్నమాట!

8. గోమూత్ర శిలాజిత్ : మంచి గోమూత్ర శిలాజిత్ దొరికితే ఇది అద్భుతమైన రసాయనంగా పనిచేస్తుంది. లైంగిక శక్తిని పెంచి శారీరకంగా, మానసికంగా కూడా మనిషిని దృఢంగా వుంచుతుంది. నల్లగా తారు ముక్కలా వుంటుంది. గోమూత్ర శిలాజిత్. దీన్ని ఆయుర్వేద వైద్యులు శుద్ధి చేసి ప్రయోగిస్తారు.

ఇలా చెప్పుకొంటూపోతే రసాయనాలుగా పనిచేసే ఎన్నో ఔషధాలున్నాయి. అశ్వగంధాది లేహ్యం, అశ్వగంధచూర్ణం, నారసింహఘృతం, కూష్మాండ లేహ్యం, అమృత ప్రాశ ఘృతం, విదార్యాది ఘృతం, వసంత కుసుమాకరం, పూర్ణచంద్రోదయం, సిద్ధ మకర ధ్వజం, రజిత చంద్రోదయం, తారకేశ్వర రసం. క్రమవృద్ధి లక్ష్మీ విలాసరసం .... ఇలా ఎన్నో శక్తివంతమైన రసాయనాలున్నాయి. మా పాఠకులకు వాటిని పరిచయం చేయడమే ఈ వ్యాసం ఆశిస్తున్న ప్రయోజనం.

మంచి ఆయర్వేద వైద్యుని పర్యవేక్షణలో, నమ్మకంగా తయారుచేసే కంపెనీ మందులు వాడితే ఫలితాలు తప్పకుండా కన్పిస్తాయి. వ్యాధులు వచ్చినప్పుడే కాదు, రాకుండా కూడా వాడుకోవలసిన మందులున్నాయన్న విషయం మా పాఠకులు గ్రహిస్తారని ఆశిస్తున్నాను. లైంగిక శక్తిని, సంసార సుఖాన్ని పెంపొందించేందుకు వాజీకర ఔషధాలు తప్పకుండా ఉపయోగపడ్తాయని, వాటిని ప్రతిఒక్కరూ విధిగా వాడాలని కూడా ఆయుర్వేద శాస్త్రం సూచిస్తోంది.

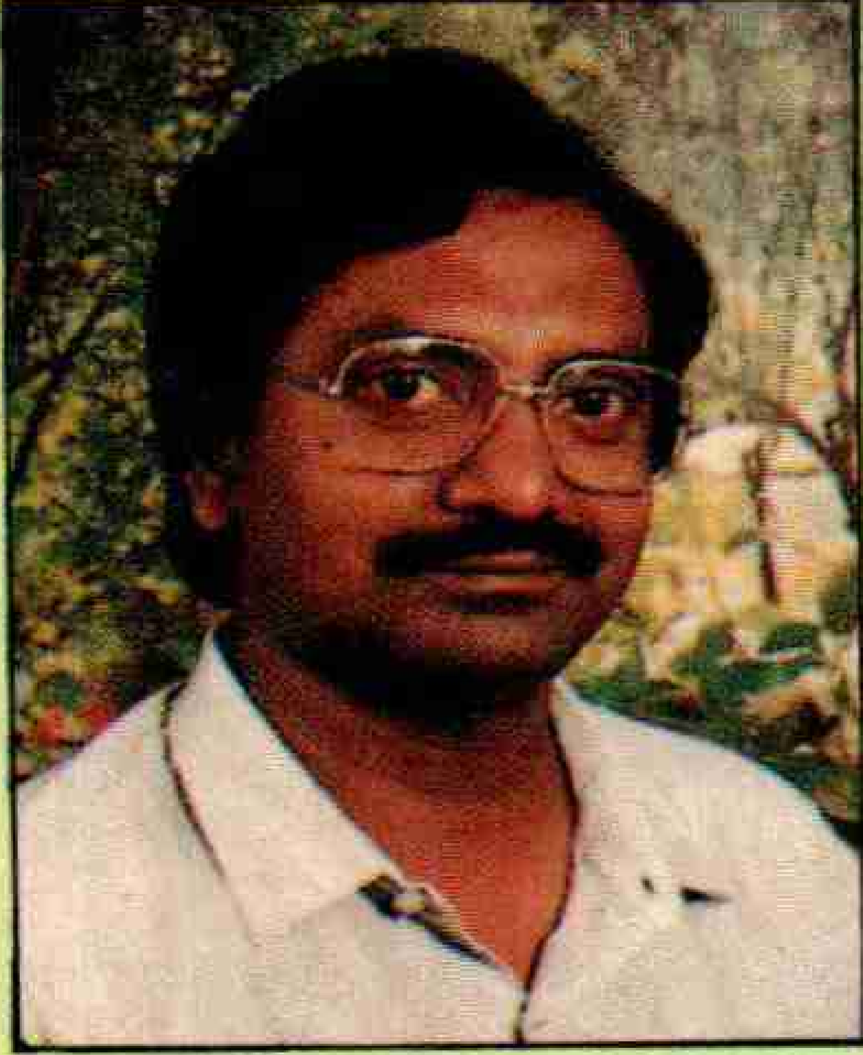
ఆయువునీ, సుఖాన్ని పెంపొందింప చేసుకొనేందుకు ఈ రసాయన, వాజీకర చికిత్సలు ఉపయోగపడతాయి.



Blank Page

AAROGYA BHAGAVADGEETHA

By : Dr. G.V. PURNACHAND, B.A.M.S.


డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్

ఒక చిన్న చికిత్సా సూత్రంతో మీ అనారోగ్యాన్ని శాశ్వతంగా పారద్రోలవచ్చు. ఒక చిన్న ఆరోగ్య రహస్యంతో మిమ్మల్ని వ్యాధుల పాలిట పడకుండా కాపాడవచ్చు.

చిన్న వ్యాధి రాగానే పెద్ద మందుల గురించి పరిగెత్తే అవసరం లేకుండా ఆరోగ్యం పట్ల, వ్యాధుల పట్ల మీకో చక్కని అవగాహన కల్గించడం ద్వారా మీరు వ్యాధుల్ని తేలికగా తగ్గించుకొనేందుకు మీకు ఎంతగానో తోడ్పడే అద్భుత వైద్యగ్రంథం...

ఆరోగ్య భగవద్గీత

అతి సామాన్యుడికైనా కూడా అర్థమయ్యేలా, చక్కని తేట తెలుగులో ఎంతో విలువైన వైద్య రహస్యాల్ని అందించటంలో తనకుతానే సాటి అని నిరూపించుకొన్న ప్రసిద్ధ వైద్య రచయిత డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్‌గారు వెలువరిస్తున్న "వ్యాధి విధ్వంసిని".

ఇదే నిత్యపారాయణం చేయదగిన...

ఆరోగ్య భగవద్గీత



శ్రీమధులత పబ్లికేషన్స్

డోర్ నెం. 28-3-49, సంజీవయ్య కాలనీ,
అరండల్‌పేట, విజయవాడ - 520 002

Check List

Book Number	GVP01B221	Date	5/11/2020
Front Cover	Yas	Back Cover	Yas
Blank Pages	CI, 173		
Missing Pages	NO		
Prepared	K Devi C	Scanned	Mounika
BOOK SIZE	H 8.3 W 5.3	Pages	177